少林红拳

王西乾　整理

少林紅拳

王西乾 整理

人民体育出版社

少　林　红　拳

王西乾　整理

人民体育出版社出版
北京联华印刷厂印刷　新华书店北京发行所发行

787×1092毫米　32开　50千字　3 印张
1984年10月第1版　1984年10月第1次印刷
印数：1—488,000册

统一书号：7015·2188　定价：0.34元

责任编辑：解守德

前　言

由嵩山少林寺而得名的少林武术，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。它始于北魏，兴盛于隋、唐、宋三代，历代不断有所发展，支脉繁衍，遍及全国各地。

红拳是少林拳术之一，它又分大红拳和小红拳。本书所介绍的两个红拳套路为嵩山少林寺最末一代武僧释得根晚年在河南登封县——少林寺所在地所传授。释得根幼年出家，入少林寺习武，常年不辍，对少林武术有较深的造诣，他的学生较多，本人是从学者之一。现将释得根老师生前所传授的大、小红拳整理出来，以飨读者。

本人习武日浅，理解不深，整理时谨遵拳套的原有风貌。未作改动，请武林行家教正。

目　录

小　红　拳

大　红　拳

少林红拳的特点

少林武术是少林拳、械的统称。少林红拳是少林拳术中的基本功势拳套。它包括小红拳和大红拳，其中小红拳一节，大红拳三节。

少林红拳的特点是：动作朴实，结构严谨，攻防严密，善攻善守，刚中带柔，柔中有刚，刚柔相济。

套路动作的运行路线是直来直往，进退、起落、转侧，均在一条直线上，而且一拳一掌都要求臂部处于微曲状态，即俗语说的"曲而不曲，直而不直"。

在攻防运用上，善打近身战。防中有打，打中有防，发挥身体各关节的作用。其技法采取虚实并用，声东击西。出手要求稳、准、狠、疾；同时又要始终保持头脑清醒，以适应灵活多变的战术需要。

力量的运用要灵活而富有弹性。讲究身以滚而起，手以滚而入，身进脚手随，上下合一，力达击点。

从实战出发是少林拳的技法主旨，因此在步法上较多地运用小弓步、小马步（四平马步）。

少林大红拳架势高，动作舒展、美观，多用明劲；而小红拳架势稍低，劲力短促、稳健，以掌法为主，多用暗劲，刚柔相济。

上述特点表明，少林红拳既是较为简易的基础拳套，又是少林拳术入门的非常吃功夫的拳套。它要求势势工整，方法准确，必须千锤百炼，方能准确熟练地掌握拳术的风格、

特点和动作要领。

在练习过程中除要狠抓功架外，要特别注重桩功练习。要遵照循序渐进的原则。练习的强度要根据每人的具体情况灵活掌握，不能急于求成，不能时续时断。功夫不负有心人，只要持之以恒地进行锻炼，就能收到明显的效果。

小红拳

（一）动作名称

第 一 段

1. 预备式
2. 怀中抱月
3. 白云盖顶
4. 上步推掌
5. 抱手束身
6. 上步推掌
7. 转身扳手
8. 上步推掌
9. 转身碰腿
10. 外摆莲
11. 斜型
12. 压手缩身
13. 劈腿
14. 斜型
15. 蹲桩掠手
16. 猛虎大张嘴
17. 左云顶
18. 右云顶
19. 七星

第 二 段

20. 单鞭
21. 搂手束身
22. 跟步抢手
23. 旋风脚
24. 冲天炮
25. 蝎子尾、猛虎大张嘴
26. 原地推掌
27. 平掌退两步
28. 转身扳手
29. 上步推掌
30. 转身碰腿
31. 单拍脚
32. 左盘肘

33. 压手缩身
34. 劈腿
35. 右盘肘
36. 蹲桩掠手
37. 猛虎大张嘴
38. 左云顶
39. 右云顶
40. 七星

第 三 段

41. 单鞭
42. 搂手来身
43. 跟步抢手
44. 单拍脚
45. 右推掌
46. 左推掌
47. 右推掌
48. 左拍脚
49. 左推掌
50. 右推掌
51. 左推掌
52. 海底捞月
53. 聚手炮
54. 顶心锤
55. 提膝抡拳
56. 下阴锤
57. 滚手缩身
58. 起身推掌
59. 云顶聚手炮
60. 五花坐山
61. 收势

（二）动 作 图 解

第 一 段*

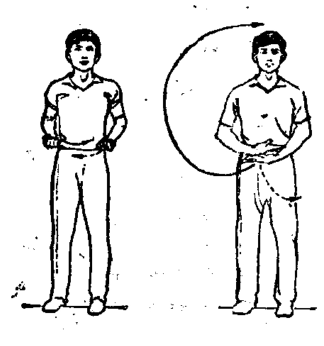


图 1　　　　图 2

1．预备式

身体直立，两脚平行开立与肩同宽，两手握拳抱于腰间；眼向前平视(图 1)。

2．怀中抱月

两拳变掌于腹前相叠，右掌在上，左掌在下；眼向前平视(图 2)。

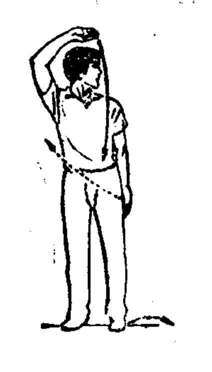


图 3

3．白云盖顶

左掌内旋下移贴于左腿外侧，掌心向外；右掌向外、向上举至前额上方亮掌。同时摆头向左平视(图 3)。

4．上步推掌

左脚向左迈出半步，成半马步；同时左掌向上，右掌经体前

* 图中所示路线，上下肢运动路线均用左虚右实表示，箭尾为起点，箭头为止点。

向下与右掌于腹前叉叠，掌心向上；眼看左手(图 4 ①)。

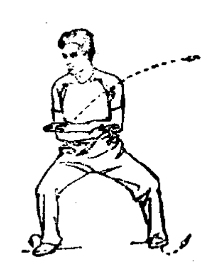


图 4①

右脚蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前立掌向前推出，掌尖与鼻同高，右掌收于腰间；眼向前平视(图 4 ②)。

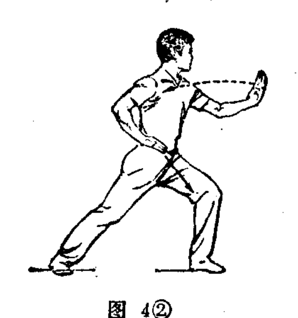


图 4②

要点：转腰蹬地合胯，力达掌沿。

5. 抱手束身

右掌向左膝内侧斜下方插出，掌心向前；左掌立掌收于右肩前，掌心向外；眼看右掌（图 5 ①)。

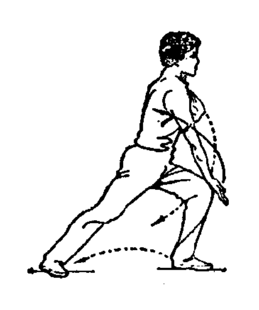


图 5①



图 5②

左腿蹬地，身体后移右转成丁步；右掌抓握成拳，并上拉屈臂叠肘于右胸前，拳心向内；左掌同时向下，经左膝前抓握成拳贴于左腿外侧，拳心向后；眼向左平视(图 5 ②)。

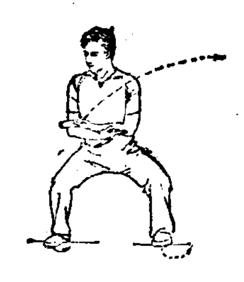


图 6①

6．上步推掌

左脚向左迈出半步成马步；同时两掌于腹前交叉，左上右下。眼视左手(图 6 ①)。

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前向前推出，右掌收回腰间，眼向前平视(图 6 ②)。



图 6②

7. 转身扳手

身体由右后转，右脚回收再上步成右弓步；与转身同时，左掌向内经体前、右肩外侧向下立圆划弧收回腰间；右掌由内向上经体前向外，以肘为轴翻腕用掌背前击，四指分开，掌心向内，高与眼齐；眼向前平视(图7)。

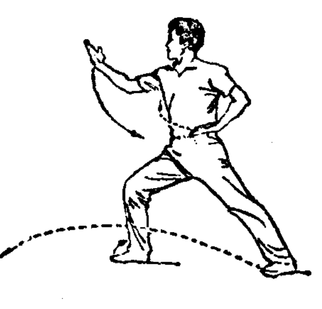


图 7

8. 上步推掌

上左脚成半马步；同时两掌于腹前交叉；左上右下；眼视左掌(图8①、8①附)。

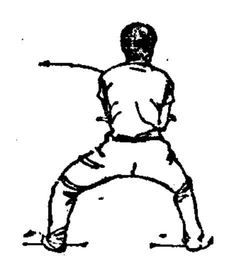


图 8①

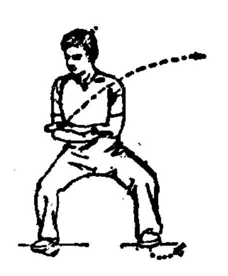


图 8①附

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前向前推掌，右掌收于腰间。眼向前平视(图8②)。

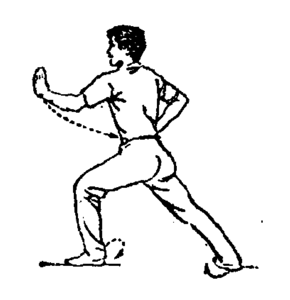


图 8②

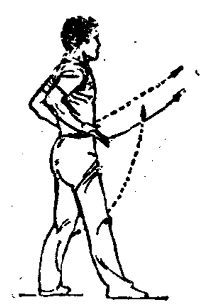


图 9

9．转身碰腿

身体由右后转；同时左掌收于腰间；眼向前平视(图 9 ①)。

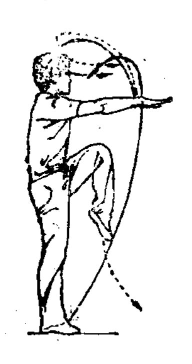


图 9②

上动不停。左腿提膝上顶；同时两掌翻腕向下，贴左腿面向前搓出；眼向前平视(图 9 ②)。

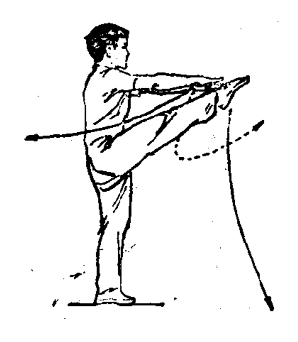


图 10

10．外摆莲

左脚前落，右腿挺膝绷脚面内扣，向身体左上方踢出，向右摆击两掌；两掌配合摆腿于体前由内向上向外划一立圆小弧，与脚面相击；眼看两掌(图 10)。

11. 钳型

右腿继续外摆、向前落成右弓步；上体向右拧转，同时两掌变拳合肘于胸前，掌轮相接，拳心向上；随即两臂内旋向前后撑击，拳心向下，拳眼相对，力达拳轮；眼向前平视(图 11)。

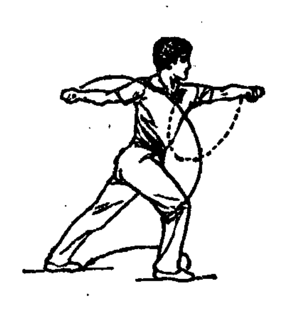


图 11

12. 压手缩身

身体左转收右腿成右丁步；右臂随转体屈臂屈腕，向上移至右肩上方，经右胸前向下插于右腿外侧，拳心向后；左臂外旋向下向内经腹前上挂于左胸前，屈肘贴肋，拳心向里；眼向右平视(图 12)。

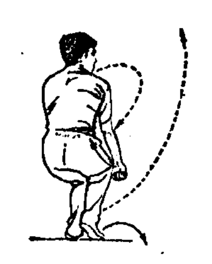


图 12

13. 劈腿

身体右转 90°，右脚上半步，右拳收回腰间；左腿挺膝绷脚面向前上踢摆，同时左拳向前向下，经左腿外侧向后，以拳背下劈；眼向前平视(图 13)。

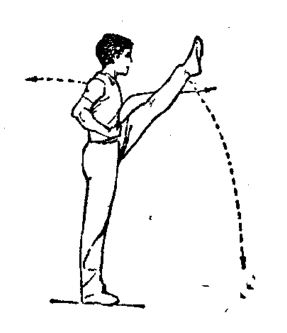


图 13

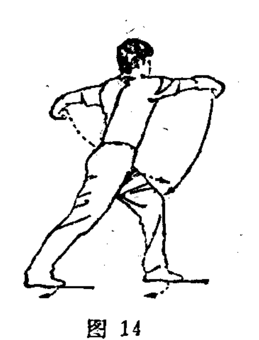


图 14

14．斜型

左脚前落成左弓步；腰向左拧，两臂屈肘向内合抱于胸前，拳心向上；随即两臂微屈向前后横击，右前左后，力达拳轮；眼向前平视(图 14)。



图 15①

15．蹲桩掠手

两拳变掌，向下合抱落于左膝外侧，掌心均向上；随手型变化腰微右转成马步；眼视两掌(图 15①)。



下肢不动。身体继续右转，两掌随之右掠于体前；眼看两掌(图 15②)。

图 15②

16．猛虎大张嘴

身体继续右转90°成右弓步；右掌随转体平移，用掌背贴于右腿上；同时左掌经体前向上内旋翻腕架掌于前额上方；眼向前平视(图 16)。

要点：15、16两势动作连贯，弓马变换清楚，以腰为轴，内含蓄劲。



图 16

17．左云顶

左脚向前上步，左掌外旋翻腕，掌心向下；右手变拳收回腰间；眼向前平视(图 17)。



图 17

18．右云顶

右脚向前上步，左掌由右向左绕头至左肩上方抓握成拳，经左胸前下拉于腰间；同时右拳变掌上移至头上方；眼向前平视(图 18)。

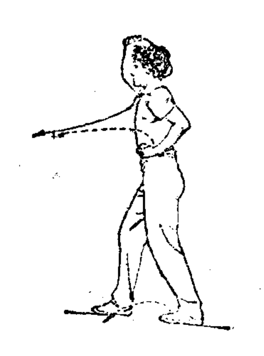


图 18

19. 七星

收左腿身体下蹲成左丁步；右掌由左向右绕头至右肩上，经右胸前下拉抓握成拳于腰间，随即两拳由腰间内旋向前平伸，左拳面抵右腕部，拳心均向下；眼向前平视(图 19)。

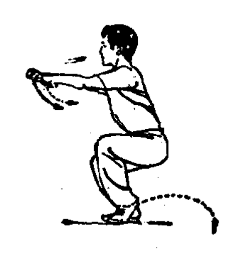


图 19

第 二 段

20. 单撒

身体左转 90°，左脚向左迈步成四平马步；随转体迈步，两臂外旋、合肘于胸前，拳心向上；眼看两拳(图20①)。

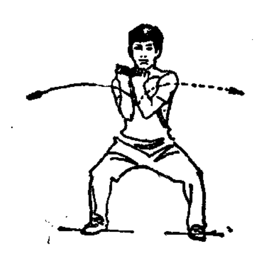


图 20①

下肢不动，两臂内旋，微屈向两侧横击，拳眼相对；眼向左平视(图 20②)。

要点：两臂动作先慢后快，慢如平撕，快如破竹，力达拳轮。



图 20②

21．搂手束身

身体左转90°，由马步变左弓步；同时两拳变掌，右掌向左膝内侧插抱；左手立掌收于右肩前，掌心向外；眼看右掌（图21①）。

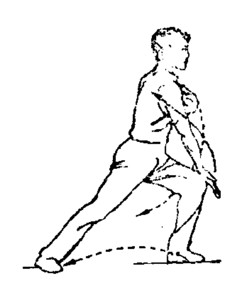
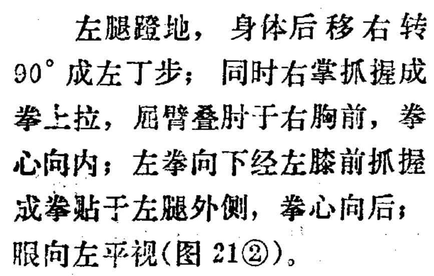


图 21①



左腿蹬地，身体后移右转90°成左丁步；同时右掌抓握成拳上拉，屈臂叠肘于右胸前，拳心向内；左拳向下经左膝前抓握成拳贴于左腿外侧，拳心向后；眼向左平视(图21②)。

要点：两肘贴肋；虚实分明。

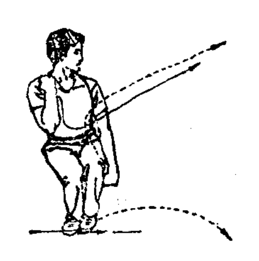


图 21②

22．跟步抢手

身体左转90°，右腿蹬地，重心前移，左脚向前跨出一大步，右脚擦地跟随成左弓步；两拳收于胸前，与左腿跨步的同时，两拳变仰掌向前上方抢出，左掌在前，右掌在后贴左前臂内侧，左掌高与鼻平；眼向前平视（图22）。

要点：后蹬有力，跨步要大，手到步到，力达掌尖。

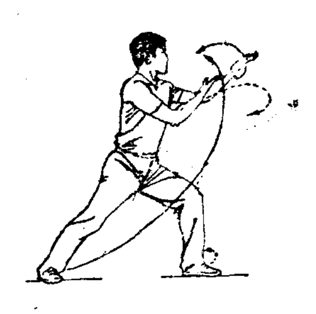


图 22

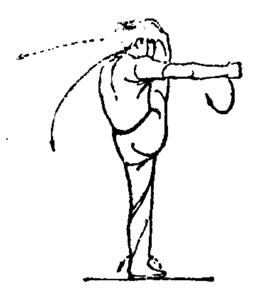


图 23①

23．旋风脚

左脚为轴，右腿挺膝勾脚尖，由外向内，向异侧里合摆击，同时在身体向左转体的90°至180°之间，右脚前脚掌与左掌心相击于脸前；右掌变拳置于体侧；眼视左掌(图23①)。



图 23②

身体继续左转90°；右拳收抱腰间；眼平视(图23②)。

24．冲天炮

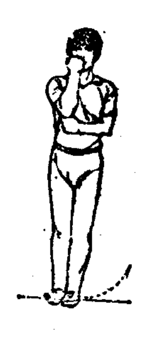


图 24

右腿随转体下落并步震脚；同时左掌变拳，屈肘横臂于胸前，拳心向内；右拳屈臂从左臂内侧向上冲拳，高与鼻平，拳心向内，左拳眼与右肘相接；眼向前平视(图24)。

要点：23、24两势动作连贯、一气呵成；里合腿快速有力，震脚沉稳；整个身体转体270°。

25．蝎子尾猛虎大张嘴

右腿支撑，左腿屈膝绷脚面外展；眼看左脚（图25①）。



图 25①

左腿以膝关节为轴，脚跟向外向后作缠丝腿；同时身体左转270°，左腿屈膝上提；两拳随转体收抱腰间；眼向前平视（图25②）。

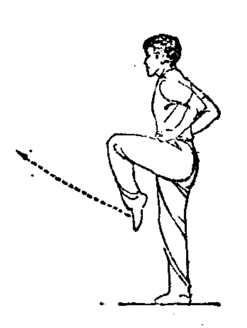


图 25②

身体直立不动，左腿突然挺膝绷脚面向前弹击；眼向前平视（图25③）。

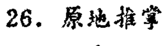


图 25③



图 25 ④

左脚前落成左弓步；同时左拳变仰掌前伸贴于左大腿上；右拳变掌经右侧向上翻腕亮掌于前额上方；眼向前平视（图 25④）。



26．原地推掌

左脚提步回收再前落成半马步，身体右转，同时两臂交叉于腹前，左掌在上，右掌在下；眼视左掌（图 26①、26①附）。

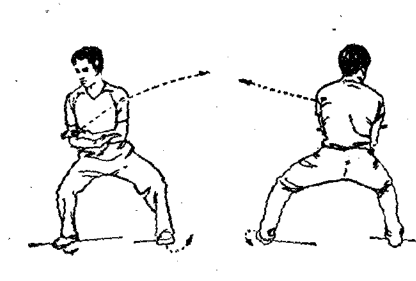


图 26①附　　图 26①



图 26②

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前向前立掌推出；右掌收回腰间；眼向前平视（图 26②）。

27．平掌退两步

左腿蹬地向后退步；同时左掌外旋上翻，掌心向上；眼视左掌(图27①)。



图 27①

上肢不动。再退右脚成左弓步；眼看左掌(图27②)。

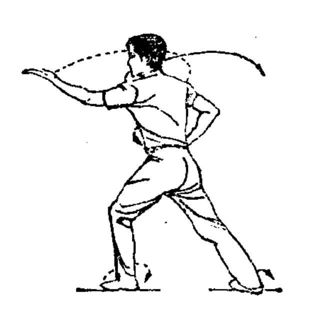


图 27②

28．转身扳手

身体由右后转180°成右弓步；同时左掌随转体向上向下经体前盖掌划弧收回腰间；右掌从左臂内侧向上经体前以肘关节为轴向外反弹，用右掌背击打对方面部，四指分开，高与鼻平；眼向前平视(图28)。

要点：27、28两势动作连贯，退步平稳，转体迅速，手到步到。

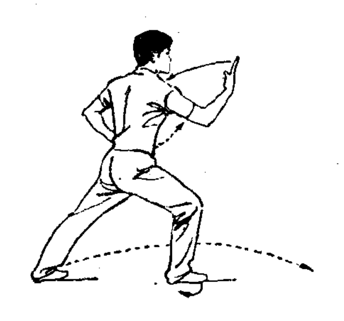


图 28

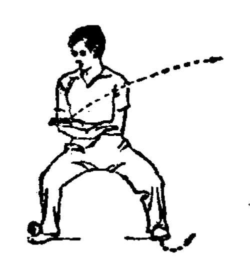


图 29①

29. 上步推掌

上左步，向右转体 90°成马步；同时两臂交叉于腹前，左上右下；眼视左掌(图 29①)。



图 29②

右腿蹬地合胯成左弓步；同时左掌经胸前立掌向前推出，右掌收回腰间；眼向前平视（图 29②）。

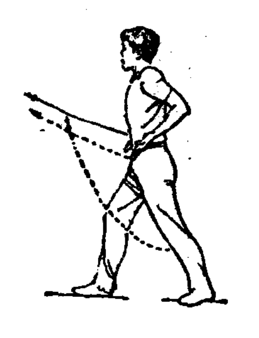


图 30①

30. 转身碰腿

身体由右后转 180°，左掌收回腰间(图 30①)；随即左腿屈膝上顶；两掌由腰间内旋前臂，掌心向下贴大腿向前搓击左膝上

部；眼向前平视（图 30②）。

要点：支撑腿要直，提膝要高，同时绷脚面护裆。

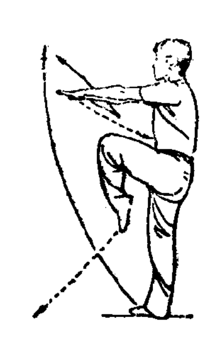


图 30②

31. 单拍脚

左脚前落，两拳收回腰间；随即右拳仰掌向前上方穿出，同时右腿挺膝绷脚面向上踢摆，右掌翻腕与脚面相击于脸前；眼向前方平视(图 31)。

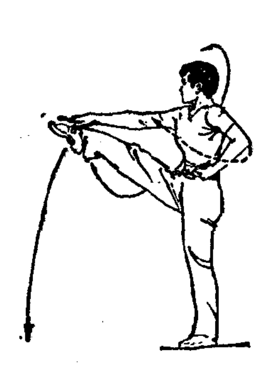


图 31

32. 左盘肘

右脚前落成右弓步；上体右拧，以左肘盘肘前击，拳面抵胸口；同时右掌变拳下落经身体右侧向上架拳于前额上方；眼向前平视(图 32)。

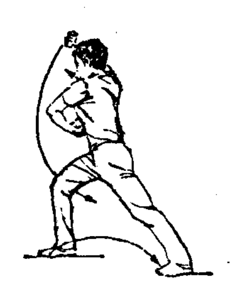
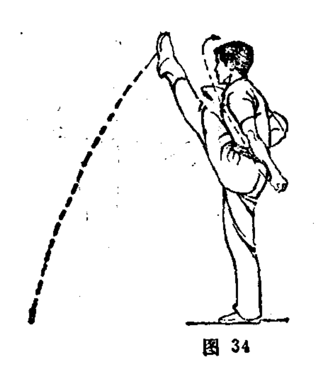


图 32


图 33

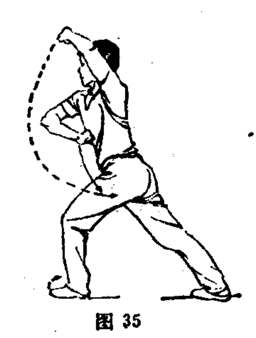
33．压手缩身

身体后移、左转 90° 下蹲成右丁步；左拳夹肘叠臂上移至左胸前；右拳向下经左臂外侧、体前，绕至右膝前再挂于右腿外侧，拳心向后；眼向右平视（图 33）。


图 34

34．劈腿

身体右转 90°，右脚上半步，右拳收回腰间；左腿挺膝绷脚面向前上方踢摆，同时左拳向前向下经左腿外侧向后以拳背下劈；眼向前平视(图 34)。


图 35

35．右盘肘

左脚前落成左弓步；右拳拳面抵胸口、右臂盘肘前击；同时左拳经左侧向上架拳于前额斜上方；眼向前平视(图 35)。



图 36①

36. 蹲桩掠手

两拳变掌，前臂经体前外旋下落于左膝外侧，掌心向上，指尖相对(图 36①)。两脚成马步再向右转体 90°，两掌随之右掠；眼视两掌(图 36②)。

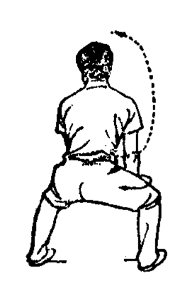


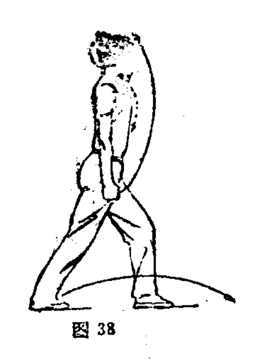
图 36②

37. 猛虎大张嘴

上动不停，继续向右转体 90°变右弓步；右掌以掌背贴于右大腿上；同时左前臂经体前内旋并向上翻腕，左掌架于前额斜上方；眼向前平视(图 37)。

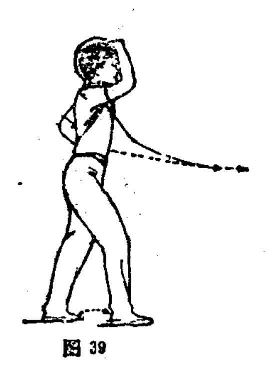


图 37


图 38

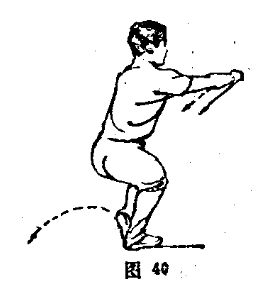
38. 左云顶

左脚向前上步，左掌外旋翻腕，掌心向下；右掌变拳下落于右腿外侧；眼向前平视(图38)。


图 39

39. 右云顶

与第 18 势相同(图 39)。


图 40

40. 七星

与第 19 势相同(图 40)。

第三段

41．单鞭

与第20势相同（图41①、41②）。

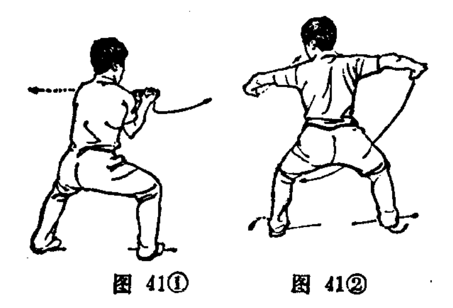


图 41①　　图 41②



图 42①

42．揽手束身

与第21势相同（图42①、42②）

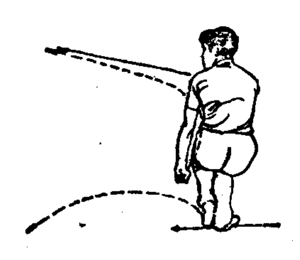


图 42②


图 43

43．跟步抢手

与第 22 势相同(图 43)。


图 44

44．单拍脚

右腿挺膝绷脚面向前上方踢摆；同时左掌回收，变拳置于左肋；右掌仰掌从左掌上向前上方穿出，随即翻掌向下，与右脚面相击于体前；眼向前平视（图 44)。


图 45①

45．右推掌

右腿前落，脚尖内扣，向左转体 90°，成马步；同时右掌下落、上收，两臂屈肘于腹前交叉，右上左下；眼视右掌(图 45①)。

左腿蹬地合胯，身体右转90°,成右弓步，同时右掌随转体向前立掌推出；左掌收于腰间；眼向前视（图 45②）。



图 45②

46. 左推掌

提左脚、落左步，右脚里扣，同时向左转体 90°，成马步；右掌随转体收于腹前，两臂交叉，掌心向上，左手在上，右手在下，眼视左掌（图 46①）。



图 46①

右腿蹬地合胯，向左转体90°,成左弓步；同时左掌向前推出；右掌收回腰间；眼向前平视（图 46②）。

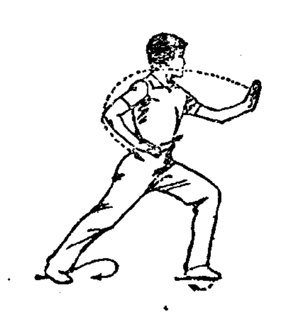


图 46②

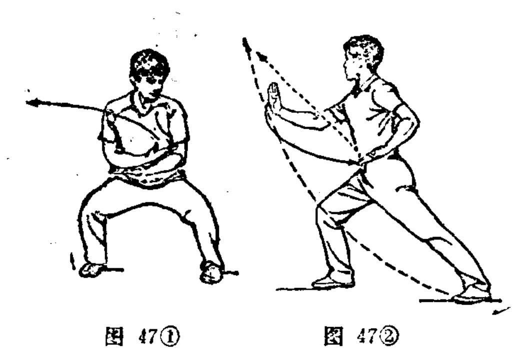


图 47①　　图 47②

47．右推掌

与第46势动作相同，方向相反（图47①、47②）。

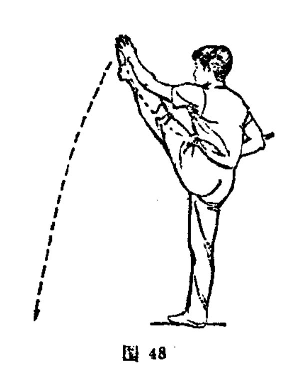


图 48

48．左拍脚

左腿挺膝绷脚尖向前上方踢摆；同时右臂外旋，右掌回收腰间，掌心向上；左掌经右掌上向前上方穿出，左臂内旋翻腕与左脚面相击于体前；眼向前平视（图48）。

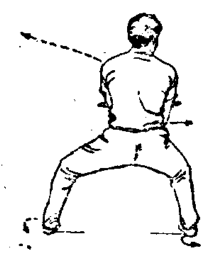


图 49①

49．左推掌

左脚下落扣脚尖，向右转体90°成弓步；同时左掌下落，两臂于腹前交叉重叠，左上右下；眼视左掌（图49①）。

右腿蹬地合胯，身体左转90°成左弓步，同时左掌随转体立掌向前推出；右掌收回腰间；眼视前方（图49②）。

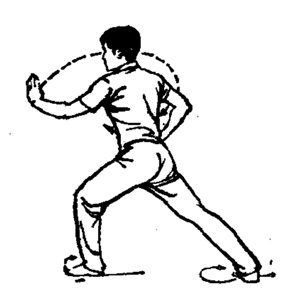


图 49②

50．右推掌

提右脚，落右步，同时向右转体90°成马步；左掌随转体由上而下于腹前交叉重叠，右上左下；眼视右掌（图50①）。

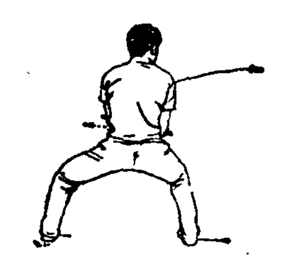


图 50①

左腿蹬地合胯，身体右转90°成右弓步；随转体右掌向前推出；左掌收回腰间；眼视前方（图50②）。

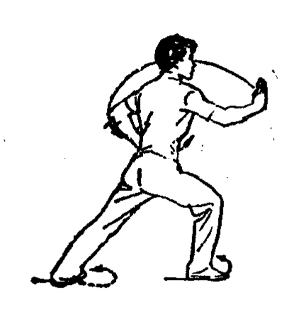


图 50②

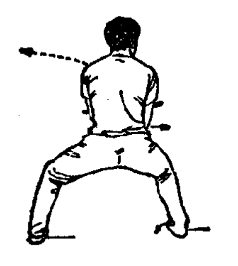


图 51①

51．左推掌

与第 46 势相同（图 51①、51②）。

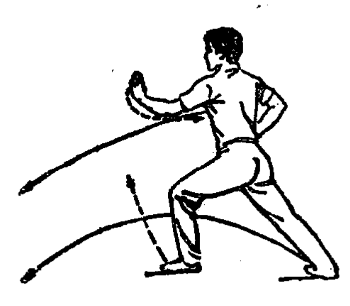


图 51②

52．海底捞月

左腿蹬地，右腿同时向前跳步，身体左转 90°，左腿屈膝护裆上提；右掌随跳步向前下方抓击，掌心斜下，五指向内抓屈；左掌外旋收于左胸前；眼视右掌（图 52）。

（注：右掌向斜下抓击时发“嗯”音）

要点：跳步轻松，支撑稳定，劲力完整，两臂一线，力达右掌。

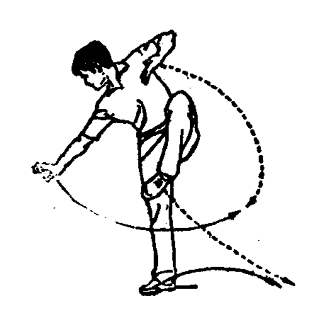


图 52

53．聚手炮

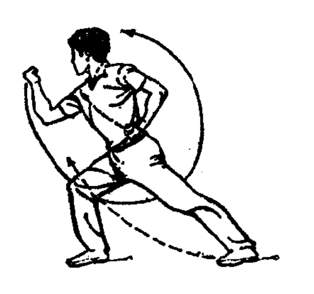
左脚向左侧方落步，右脚随之收回，并震脚于左脚内侧；同时左掌下移于膝前，右掌抓握成拳，用力回拉于体前，用拳面与左掌心相击于膝前；身体下蹲，眼视右拳（图 53）。

要点：立腰下蹲，震脚有力，同时发声“咿——！”


图 53

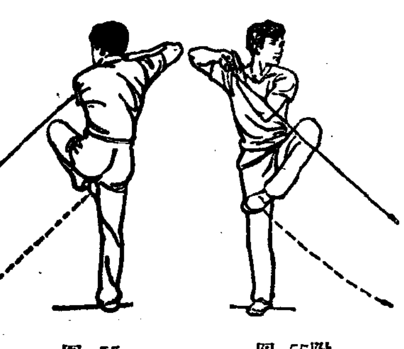
54．顶心锤

身体右转 90°，同时上右脚成右弓步；左掌变拳收于腰间；右臂于转体的同时，经腹、胸外旋，屈肘向前钻顶；眼向前平视（图 54）。


图 54

55．提膝抡拳

身体右转 90°，提左膝；右拳随转体由前向后，经右侧向上划立圆，屈肘叠臂于右肩前，拳眼向下，拳心向外，左拳变掌、贴腹向胸的右斜上方插掌，掌背与右拳拳面相接；眼向左平视（图 55、图 55 附）。


图 55　　图 55附

56. 下阴锤



图 56

落左脚成左弓步；同时向左转体 90°，右拳向前下方冲拳；左掌心向内；眼视前下方（图56）。

57. 滚手缩身

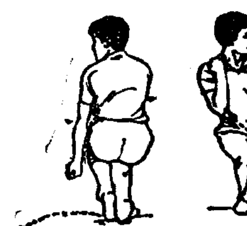


图 57



图 57附

左脚蹬地，身体后移，向右转体 90°，收左脚成左丁步；同时左掌内旋贴右臂向下削击变拳，置于左腿外侧，拳心向外；右拳经左臂内侧和左胸，屈肘叠臂于右肩前，拳心向里；眼向右平视（图 57、图 57附）。

58. 起身推掌

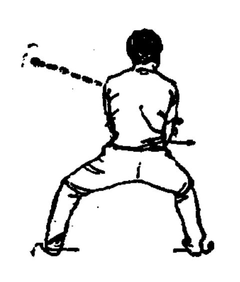


图 58①

左脚向左迈步成马步；同时两拳变掌交叉于腹前，左掌在上，右掌在下；眼视左掌（图58 ①）。

右腿蹬地合胯，上体左转90°，成左弓步；同时左掌立掌向前推出；右掌收回腰间；眼向前平视（图 58 ②）。



图 58②

59．云顶聚手炮

左脚支撑，提右膝向右转体90°；左掌下落贴于左腿外侧，掌心向内；右掌向上经腹、左肩、内旋翻腕于头上方；眼向前平视（图 59 ①）。

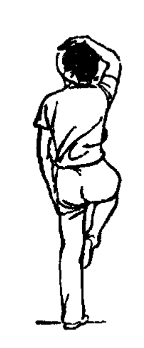


图 59①

上动不停，身体继续由右后转 180°；右掌绕头后经右肩上下拉变拳；眼向前平视（图59②）。

动作不停，震右脚于左脚内侧；同时右拳下砸于腹前，与左掌心相击；眼向前平视（图59③）。



图 59②

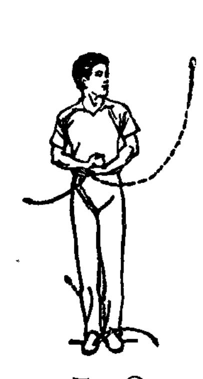
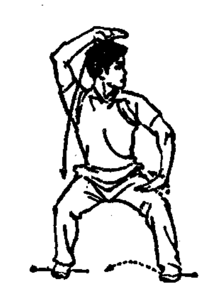


图 59③

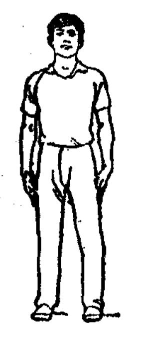

图 60①

60. 五花坐山

右脚经左脚前，向左脚外侧盖跳步，左脚撩于右腿后侧，右拳向右下方掸出；左掌变拳向外、向上绕立圆半周于体前；眼随右拳(图 60 ①)。


图 60②

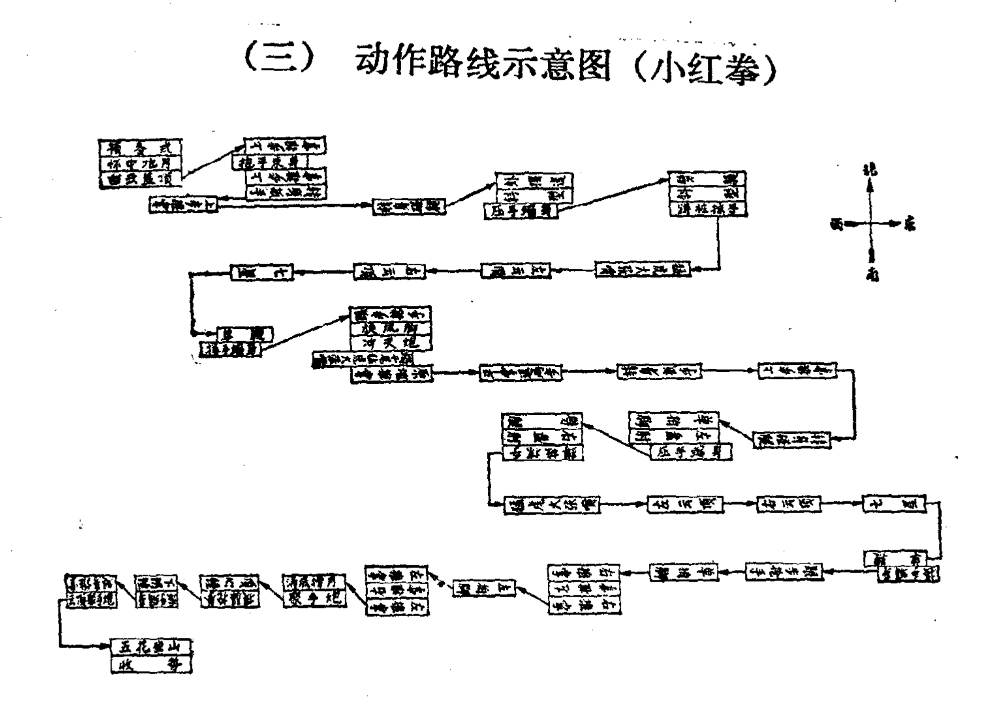
左脚向左侧迈步成马步；同时左拳变掌向右、向下划弧，按掌于左膝上；右拳变掌，由右侧向上翻腕亮掌于前额斜上方；同时摆头向左平视（图 60 ②)。


图 61

61. 收势

左脚收半步与肩同宽，起立；右掌下落，两臂自然垂于体侧；眼向前平视（图 61)。

（三） 动作路线示意图（小红拳）



大红拳

（一）动作名称

第一节

1．预备式
2．白云盖顶
3．前跳仆步按掌
4．起身盘肘
5．云顶双震脚
6．上步七星
7．单鞭
8．怀中抱月
9．冲天炮
10．退步勾拳
（倒步三冲拳）
11．上步三砸拳
12．跳步撅手
13．云顶双震脚
14．上步七星
15．单鞭
16．怀中抱月
17．上步扳手
18．转身一拳
19．两抢手
20．回头望月
21．三扒手
22．双震脚小跨虎
23．提手炮盖跳步仆步按掌
24．起身盘肘
25．转身迎面打撅手
26．左盘肘
27．右盘肘
28．提手炮
29．转身一拳
30．十字拍脚
31．二起脚
32．金刚捣碓
33．提手炮
34．金鸡独立

35. 扎地概
36. 三出手
37. 鹞子翻身
38. 双震脚海底炮
39. 上步一拳两抢手
40. 抱肘鹞子钻林
41. 弹腿
42. 右摆脚跳步撅手
43. 倒步云顶大跨虎
44. 提手炮单叉
45. 二起脚
46. 坐山
47. 收势

第二节

1. 预备式
2. 三欢手
3. 三砸拳
4. 跳步撅手
5. 云顶双震脚
6. 上步七星
7. 提手炮盖跳步仆步按掌
8. 二起脚
9. 坐山
10. 上步转身跳仆步按掌
11. 冲天炮
12. 双震脚外摆蓮跨虎势
13. 提手炮
14. 扫腿
15. 二起脚
16. 坐山
17. 提手炮
18. 右弓步冲拳
19. 两抢手
20. 拉弓势
21. 收势

第三节

1. 预备式
2. 三袁手
3. 三砸拳
4. 跳步撅手
5. 云顶双震脚
6. 上步七星
7. 单鞭
8. 怀中抱月

9. 三摇身
10. 翻身打
11. 海底炮
12. 冲天炮
13. 五子登科
14. 三轰手
15. 抓泥迎面撒
16. 左边裹
17. 右边裹
18. 提手炮
19. 右弓步冲拳
20. 两抢手
21. 拉弓势
22. 收势

（二）动作图解

第一节

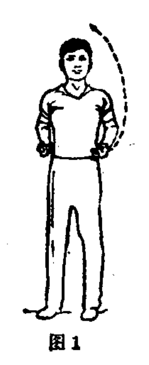


图1

1. 预备式

身体直立，两脚平行开立，与肩同宽，两手握拳抱于腰间；眼向前平视(图 1)。

要点：下颏微收，头向上顶；沉肩、含胸、收腹、腰直立；屈肘抱拳，两拳贴肋。

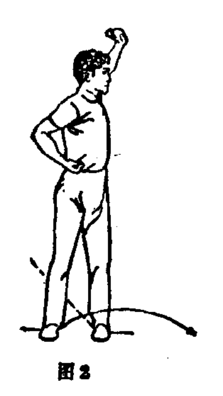


图2

2. 白云盖顶

右脚不动，身体左转近90°，同时左拳变掌，经左侧向下、向外、向上举于前额斜上方（10厘米处），翻腕亮掌，掌心斜向上；两眼向前平视(图 2)。

3. 前跳仆步按掌

左脚蹬地后提，右脚从左脚前面盖跳；眼向前平视（图3①）。

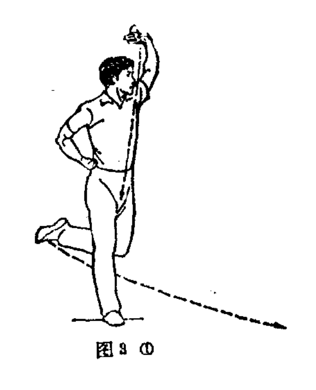


图3 ①

左脚向前迈步，右腿全蹲成左仆步；同时左掌从上经胸前向下按于裆前；眼向左平视（图3②）。

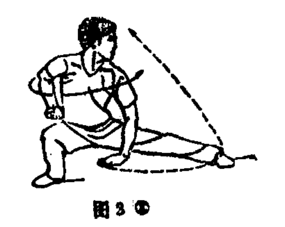


图3 ②

要点：挺胸、塌腰、坐胯，左脚尖内扣，全脚掌着地。



4. 起身盘肘

右脚蹬地，身体前移成左弓步，与上体前移的同时，左掌经左脚面由内向外搂手，再经左侧向外、向上划弧至额部上方（10厘米处），翻腕架掌；右拳拳面顶贴胸前，转腰、合胯、盘肘前击；眼向前平视(图4)。

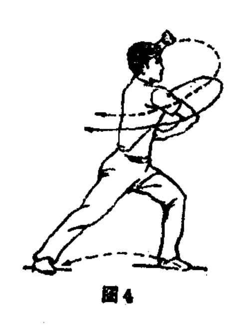


图4

要点：前腿弓屈、后腿蹬直，右肘、左膝相合，上下垂直。

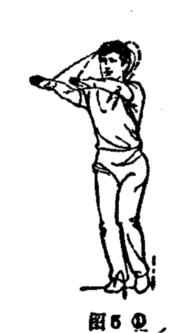


图5①

5. 云顶双震脚

左脚蹬地回收成丁步，身体右转90°，两拳变掌向前伸出，成前平举，掌心向下，随转体向右平抹；眼随掌转视(图5①)。

两掌右移不停，至右侧时前臂外旋、屈肘，掌心上翻，继续上移，掌心向内，绕向头后，经左肩上变拳向下用力拉于左胸前；同时左、右脚依次用力跺地，两膝微屈；眼看右前方(图5②)。

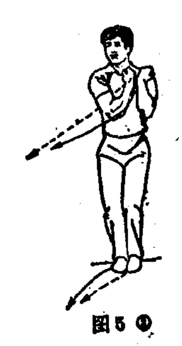


图5②

要点：身体沉稳，震脚有力。

6. 上步七星

左脚蹬地，右脚向右前方斜跨半步，右膝微屈，左腿相随、脚尖点地成左丁步；同时两前臂内旋、拧腕，左拳面顶住右腕桡侧，以腰发力，向右前方推出，拳心向下；眼向左平视(图6)。

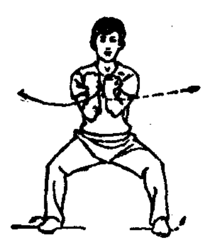


图6

要点：手到步到，虚实分明，力达拳腕。

7．单撇

左脚向左迈步成马步；同时两臂外旋、屈肘内收于胸前，拳轮相接，拳心向上；眼视两拳（图7①）。


图7 ①

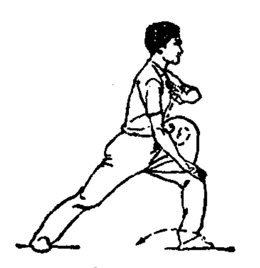
上动不停，右腿蹬地合胯，上体左转成左弓步；同时两臂内旋，拳心向下向两侧横击；两臂微屈，拳眼相对；眼向前平视（图7②）。


图7 ②

要点：以腰带臂，力达拳轮。

8．怀中抱月

两拳变掌，掌心向下，右掌由后向前下方插抄至左膝内侧，掌心向上；同时左掌回收于右胸前，掌心向右；眼向前平视（图8①）。


图8 ①

上动不停，左脚回收半步，脚尖虚点地面；左掌变拳下压，同时右掌向上、向里贴绕左拳内旋拧裹变拳，下沉于腹前，右拳拳眼贴腹，左拳拳眼与右拳轮相接，拳心均向下；眼向前平视（图8②）。


图8 ②

9. 冲天炮


图9

左脚前上半步，右脚相随并步震脚；右拳由内向上、向外、向下绕左拳一周，与震脚同时屈肘向上冲拳，拳面向上，拳心朝内，高与鼻平；左拳外旋，拳心朝内，拳眼与右肘相接；眼向前平视(图 9)。

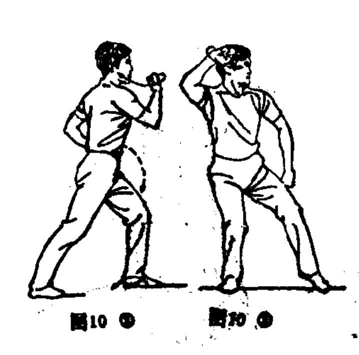
要点：两拳相绕时，劲力由腰部发出，肩根催动；震脚有力，动作整齐；两肘护肋。

10. 退步勾拳


图10 ①

退左步成弓步，左臂屈肘，左拳向上勾击，拳面与鼻同高；右拳贴肋回收抱于腰间；眼向前平视(图 10 ①)。

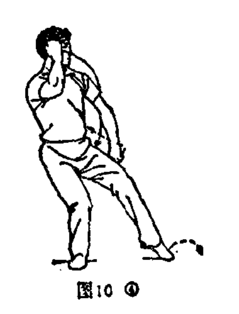
退右步成左弓步，右臂屈肘，右拳向上勾击，高与鼻平，左拳贴肋回收，抱于腰间；眼向前平视(图 10②)。


图10 ② 图10 ③

左脚蹬地，身体右转 45°，左脚随即后收半步成左虚步；与身体右转的同时，右前臂内旋横格，小指侧向外（图 10 ③）。然后右前臂迅速外旋，拳心向内，拳面与太阳穴平；左拳内旋，以拳面栽于左膝上面，拳眼朝内。

拳心向外；眼向前平视（图 10 ④）。

要点：动作要连贯，勾击要有力，力达拳面；右前臂由内旋转外旋格挡时，要短促发力，运动幅度要小。


图10 ④

11．上步三砸拳

左脚上半步成左弓步，上体向左拧转；同时右拳随转体由上向下经左侧下砸于左胯外侧，拳轮斜向下；左拳回收腰间抱拳；眼向前平视(图 11 ①)。

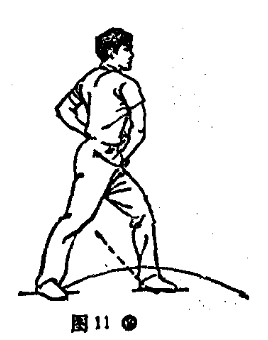

图11 ①

动作与图 11 ① 相同，唯方向相反(图 11 ②)。

动作与图 11① 相同（图 11 ③）。

要点：动作连贯，拧腰用力要充分。


图11 ②


图11 ③

12. 跳步撅手

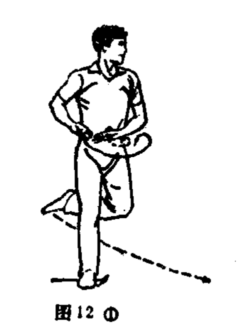


图12 ①

上动不停，右脚提起向左脚前盖跳，随即左腿屈膝，小腿向后提起；在右脚落地的同时，上体右转，双拳变掌，指尖相对于腹前，掌心向上；眼向前平视(图 12 ①)。

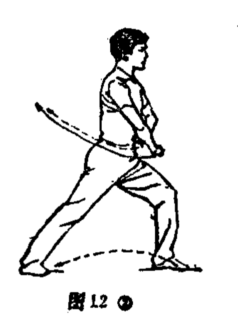


图12 ②

上动不停，上左步成左弓步；同时双掌变拳内旋翻转，拳心向下，左拳在内贴腹，右拳在外，拳眼贴左拳轮；眼向前平视(图 12 ②)。

要点：右腿蹬地合胯，以腰发力。

13. 云顶双震脚



图13 ①　图13 ②

动作与第 5 势相同(图13①、13②)。

14．上步七星

动作与第6势相同(图14)。



图14

15．单鞭

动作与第7势相同(图15①、15②)。

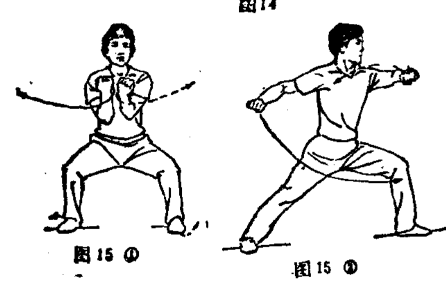


图15 ①　图15 ②

16．怀中抱月

动作与第8势相同(图16①、16②)。

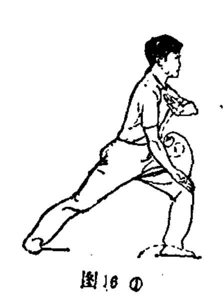


图16 ①



图16 ②

17．上步扳手

左脚上半步成左弓步；同时左拳变掌，以肘关节为轴，由内向上、向外用掌背弹击，掌心向内，拇指内扣，四指分开，高与鼻平，右拳收回腰间；眼向前平视(图17)。

要点：以肘为轴，反掌弹击，动作要清楚，力达掌背。



图17

18. 转身一拳

身体由右后转180°，右腿随转体稍提起，先回收再出步，成右弓步；左掌随转体由后向上、向前、向下按掌变拳回收腰间；同时右拳从腰间向前冲出，臂微屈，拳心朝下，成右弓步冲拳；眼向前平视(图18)。

要点：前臂微屈，力达拳面；在力发"寸劲"的瞬间，前臂要作迅速内旋的拧转动作。


图18

19. 两抢手

左脚上步成左弓步；右拳回收抱于腰间；左拳变掌，掌心向上，由腰间向前上方穿出，高与鼻平；眼看左掌(图19①)。

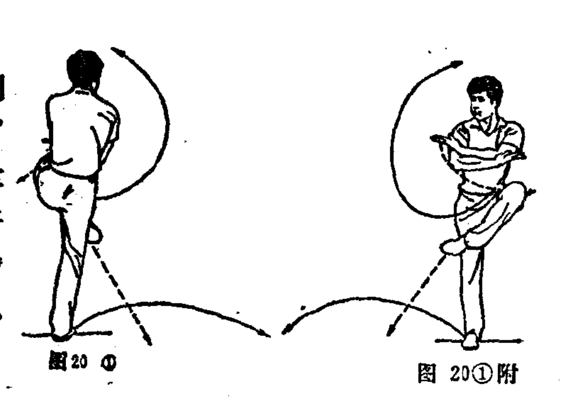

图19 ①

左脚上步成右弓步；左掌回收腰间，掌心向上；同时右拳变掌，掌心向上，由腰间向前上方穿出，与鼻同高；眼看右掌（图19②)。


图19 ②

20. 回头望月

左腿提膝，同时身体右转90°（面向北方），左掌随转体贴腹上穿于右肘上方，使两臂重叠于胸前，掌心向上；眼看左掌（图20①、20①附）。


图20 ①　　图 20①附

上动不停，右腿蹬地，左脚向身体右侧落步，随即迈右步成右弓步；同时两臂内旋翻腕，掌心向下并分掌，左掌掌心向外贴于左腿外侧；右掌继续向外、向上弧形绕环至前额斜上方抖腕亮掌；眼向左平视（图20②、20②附）。


图20 ②　　图 20②附

21. 三扒手

重心稍左移，变半马步；同时左掌向上、向内划弧，于右前上方与右掌拇指相扣，掌心向外；眼看两掌（图21①）。


图21 ①

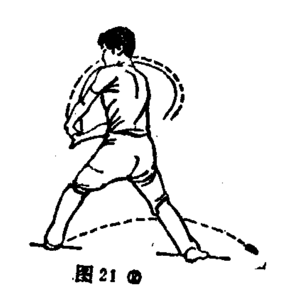


图21②

上动不停，两脚不动；两掌同时向下、向左划弧至左膝上方，掌心向外；眼看两掌（图21②）。



图21③

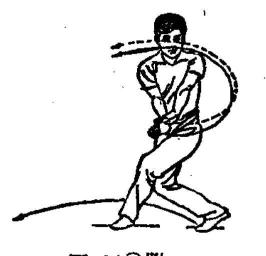


图 21③附

上动不停，左脚从右脚前向右侧盖步，使两腿交叉；两掌同时向上、向内、向下扒动，掌心向斜前方，眼视两掌（图 21③、21③附）。



图21④

上动不停，右脚向右侧迈步成半马步；两掌继续向下、向左、向上经脸前划弧至身体右前方，掌心向外；眼视两掌（图 21④）。

重复一次图21②、21③、21④的动作。

要点：以腰带臂，用力柔和，动作连贯，两肘护肋。

22. 双震脚小跨虎

上动不停，两掌继续向下、向内划弧；划至腹前时，两掌变拳，右拳拳心贴腹侧，左拳向左侧撩击，拳眼朝上；与上肢动作的同时，收左脚，随即左、右脚依次跺地成并步震脚；眼视左拳（图 22 ①）。

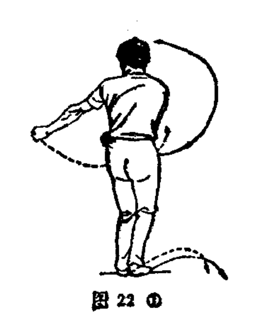


图 22 ①



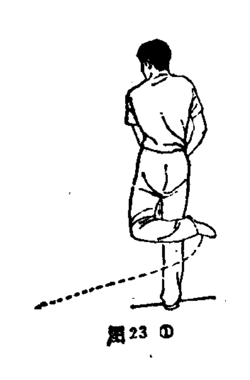
图 22 ②

右脚向右侧迈半步，收左脚于右踝内侧成左丁步；右拳向右、向上划弧至前额斜上方抖腕架拳，拳眼向下，左臂内旋，随之向下、向右立圆划弧于右腹前，拳眼向上，与右拳眼相对；配合右拳的抖腕动作，迅速转头；眼向左平视（图 22 ②、22②附）。

要点：以肩带臂，转头迅速，虚实分明。

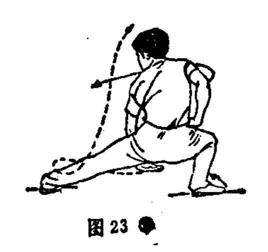
图 22②附

23．提手炮盖跳步仆步按掌


图23 ①

右脚蹬地，左脚向左迈半步；随即右脚经左脚前面盖跳步，左脚屈膝后提；同时右拳从上向外、向下、向内成立圆划弧，前臂微内旋，用拳面和腕关节处于腹前与左掌相击；眼向左平视(图23①)。

要点：击掌时，右拳要有向上提拉的力。


图23 ②

上动不停，左脚向左侧迈步成左仆步；随身体下蹲的同时，左掌向下按掌于裆前，小指侧在外，右拳回收腰间；眼向左平视(图23②)。

要点：右腿全蹲，左腿铺平，左脚内扣，全脚掌着地。

24．起身盘肘

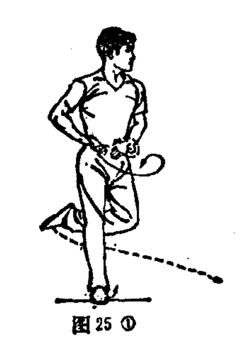

图24

右腿蹬地，身体前移成左弓步；与上体前移的同时，左掌经左脚面由内向外搂手，再经左侧向外、向上划弧至额前斜上方(10厘米处）翻腕架掌；右拳拳面顶贴胸口，转腰、合胯、盘肘前击；眼向前平视（图24)。

要点：前腿弓屈，后腿蹬直，转腰合胯，右肘与左膝上下垂直。

25．转身迎面打振手

右脚提起，身体由右后转180°，右拳变掌收于腰间；与身体后转的同时，左拳变掌，以掌小指侧为力点，向前、向下劈至右腹前，掌心朝上；同时左腿蹬地，右脚向左脚前盖跳步，左腿屈膝后提；眼向前平视(图25①)。


图25 ①

上动不停，左脚上步成左弓步；同时两掌变拳，内旋翻腕拧把，左拳在内，拳眼贴腹；右拳在外，拳眼与左拳轮相接；眼向前平视(图25②)。


图25 ②

要点：转腰合胯，以腰带臂，旋腕有力。

26．左盘肘

右膝上提，身体由右向后拧转180°；右臂外旋，右拳向上、向后钻于右肩上方，拳心向内；眼视右侧(图26①)。

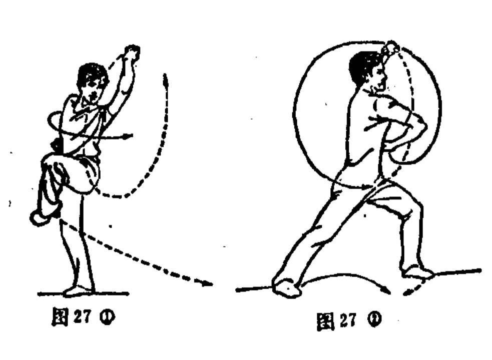

图26 ①

上动不停，右脚前落成右弓步；右拳向下、向内、向外经身体右侧向上成立圆划弧于额前斜上方，翻腕亮掌；同时左拳拳面抵胸口，转腰盘肘前击；眼向前平视(图26②)。

要点：拧腰用力要充分，肘、

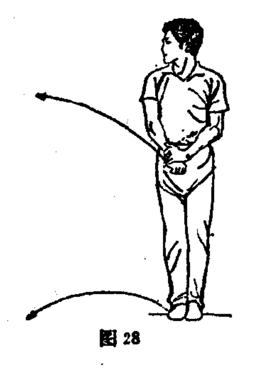
膝相合。


图 26 ②


图 27 ①　　图 27 ②

27．右盘肘

动作与图 26 ①、26 ② 相同，唯方向相反(图 27 ①、27②)。

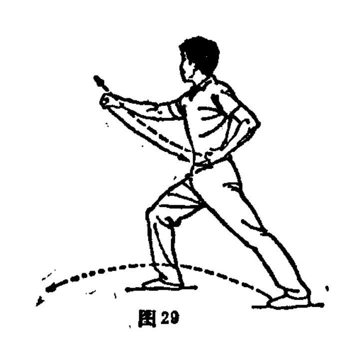

图 28

28．提手炮

身体右转 90°，收右腿并步震脚；同时左掌经左侧向外、向下成立圆划弧置于腹前；右拳向上向外经右侧成立圆挂臂，以右拳背和左掌心相击；眼向右平视(图 28)。

29. 转身一拳

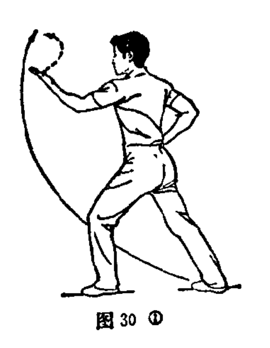
身体向右转体 90°，上右步成右弓步；右拳回收于腰间，与上右步的同时向前冲拳，拳心朝下；左拳抱于腰侧；眼向前平视(图 29)。


图 29

30. 十字拍脚

上左步收右拳，左拳变掌向斜上方穿出，掌心朝上；眼向前平视(图 30 ①)。

上动不停，右腿挺膝绷脚面，向左耳侧踢摆；同时左臂内旋翻腕，掌心向下，与右脚面相击；眼向前平视(图 30 ②)。


图 30 ①

上动不停，右脚原地落下；左掌变拳回收腰间；右拳变掌向前上方穿出；掌心向上；左腿挺膝绷脚面，向右耳侧踢摆；同时右臂内旋翻腕，掌心向下，与左脚面于体前相击；眼向前平视（图 30 ③)。

要点：直腿立腰，踢腿快速，击响清脆。

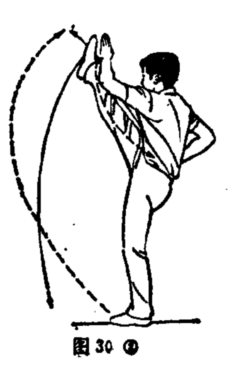

图 30 ②


图 30 ③

31. 二起脚

图 31

上动不停，左腿屈膝内收，右掌变拳回收，与此同时右腿蹬地起跳，身体腾空，右脚面绷平，挺膝向上踢摆；右拳从腰间变掌斜向上方仰掌穿出，内旋翻腕使掌心朝下，与右脚面于体前相击，高于肩，低于眼，左拳抱于腰间；眼向前平视(图 31)。

要点：抬头、挺胸、立腰，击响动作要在空中完成。

32. 金刚捣碓



图 32

上动不停，左脚领先着地；右脚下落顺左腿外侧向后盖跳步，使身体左转 90°，随即左脚向左侧跨出一步，成左弓步，右拳从右侧向上、向内、向下抡臂砸击左掌心于左膝上；眼向右平视。同时以气催力，借势发声“吁”！(图 32)

要点：气发力沉，声短而粗。

33. 提手炮



图 33

收右腿并步震右脚；同时右拳经左胸前向上、向右、向下成立圆抡臂，与左掌心相击于腹前；借势发声“嘿”！眼向右平视（图

33）。

要点：发声时，嘴唇紧闭，声从鼻出。拳、掌相击时，右臂要有内旋提拉之劲，但勿耸肩。

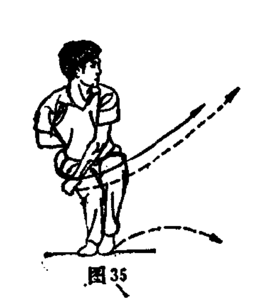
34．金鸡独立

右脚向右迈半步，右拳从内向上、向右侧成立圆抡臂绕环于右侧背后，左拳向外、向上经左侧于额前斜上方架拳；同时左腿提膝护裆；眼向右平视（图 34）。


图 34

35．扎地楔

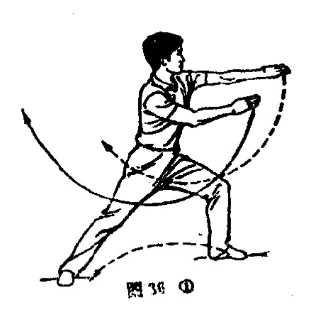
右腿屈膝下蹲，大腿成水平；左腿屈膝、脚尖贴右脚内侧点地成左丁步，左拳从上经右胸前向下插于右腿外侧，右臂屈肘贴于背后；眼向左平视（图 35）。


图 35

要点：虚实分明，上体尽量直立。

36．三出手

右腿蹬地，身体左移迈左脚成左弓步；同时两拳变掌，经体前向左侧斜下方撩出，左掌在上、右掌在下，掌心向后；眼看两掌（图 36 ①）。


图 36 ①

上动不停，左脚回收、脚尖点地；同时两掌变拳向右回拉，右拳至身体右侧，左拳在腹前侧；

眼向左平视(图 36 ②)。


图36 ②

上动不停，左脚脚尖外撇迈出，向左转体近 180°；同时两拳变掌从右侧向上、向左、向下成立圆抡臂，左掌至左胯侧，右掌至体前侧；眼向前平视(图36③)。

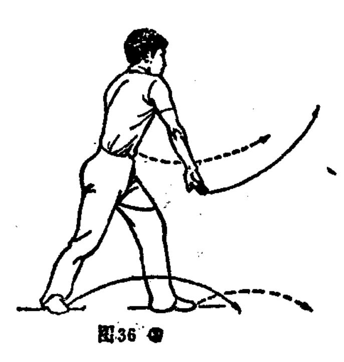

图36 ③


图36 ④

上动不停，右脚上步，随即左脚向右脚后插步；两掌平行，随插步向身体右侧斜下方摆动划弧，掌心朝后，眼视右掌（图36④）。


图37

37．鹞子翻身

上体向左上方翻身，与翻身同时，左掌掌心向外、向上、向下划弧抓击至左肩斜上方，掌心向外；右拳随上体摆至右胯外侧，拳心向外；眼看左掌(图 37)。

38．双震脚海底炮

上动不停，右脚蹬地，上体稍前移，并步屈膝双震脚（先左后右）；左掌向下抓击至腹前，由掌变拳屈腕屈肘上移至右胸前；同时右拳屈腕、屈肘，向上划弧，经右肩上，向身体前下方冲拳于两膝之间，拳心向内；眼向前平视（图 38）。

要点：立腰收腹，震脚有力，屈膝蹲平。

39．上步一拳两抡手

上右步成右弓步；右拳屈肘回收腰间再向前平拳冲出，拳心向下；左拳回收腰间；眼向前平视（图 39 ①）。

右拳变掌收回，同时左拳变掌贴右臂内侧向前上方穿出，与咽喉同高，掌心向上；眼平视前方（图 39 ②）。

左掌收回，同时右掌沿左臂内侧向前上方穿出，掌心朝上；眼向前平视（图 39 ③）。

要点：动作连贯、快速，手法清楚。

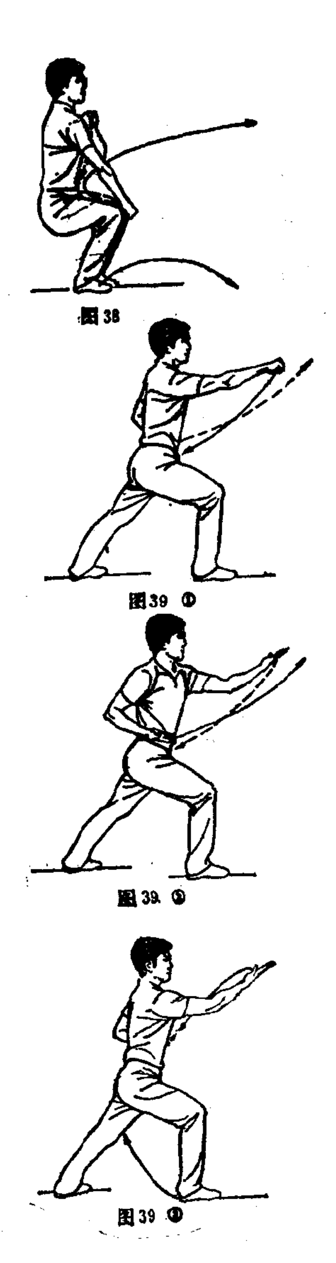


图 38

图 39 ①

图 39 ②

图 39 ③

40. 抱肘鹞子钻林

右腿蹬地，屈膝上提；同时右掌变拳收于胸前，拳心贴胸，左掌以掌心包住右拳面；眼向前平视(图 40 ①)。

上动不停，身体下蹲，随之向右转体 90°，同时右脚向后插出成右仆步；眼看右肘(图 40 ②)。

左腿蹬地，身体右移，同时右肘沿右腿内侧向前，成弓步顶肘；眼向前平视(图 40 ③)。

要点：插腿迅速，起伏明显，由低而高，力达肘尖。

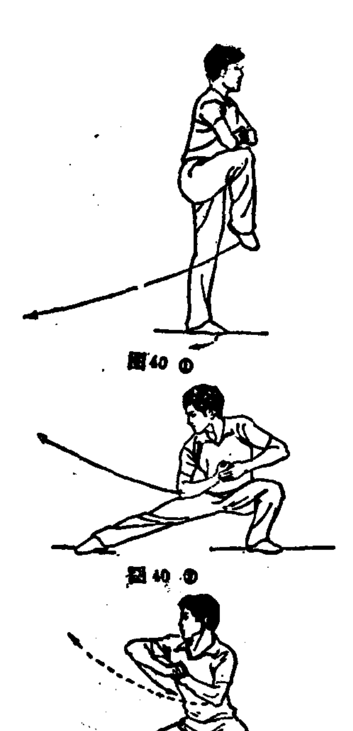


图40 ① 图40 ② 图40 ③

41. 弹腿

身体重心前移，收左腿，屈膝绷脚面，向前弹踢，高不过腰；眼向前平视(图 41)。

要点：支撑腿微屈，立腰，弹腿要力达脚面。

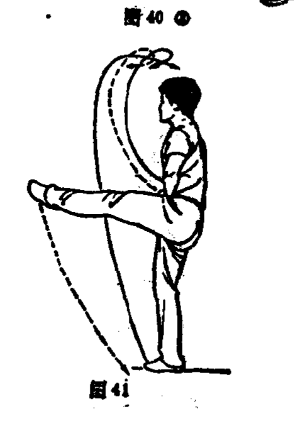


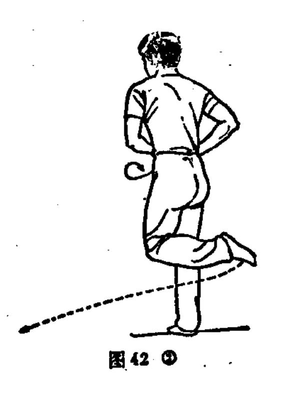
图41

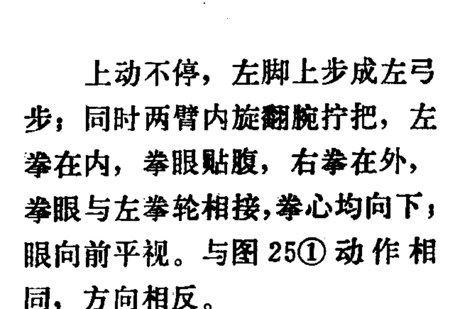
42．右摆脚跳步拔手

左脚稍向前落步，身体重心前移；右腿挺膝绷脚面并内扣，再向前、向上、向里、向外作弧形扫摆；两手变掌向左、向上、向右划弧至右前上方时，再向下、向左绕一小环形与右摆腿的脚面相击，左、右依次，两响清脆；眼看两掌(图 42 ①)。

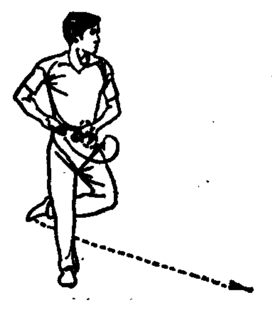

图42 ①

右脚落地，同时左脚轻轻垫步，左腿屈膝后提；同时右掌下落，收于腰间；左掌下落于腹前，掌心均向上；眼向前平视（图42②、42 ②附)。


图42 ②


上动不停，左脚上步成左弓步；同时两臂内旋翻腕拧把，左拳在内，拳眼贴腹，右拳在外，拳眼与左拳轮相接，拳心均向下；眼向前平视。与图 25① 动作相同，方向相反。

要点：摆腿时，身体直立；腿外摆要快速，拍击要响亮。


图 42 ②附

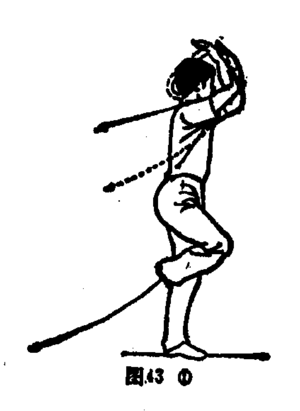


图43 ①

43．倒步云顶大跨虎

右腿蹬地，重心前移，以左腿支撑为轴，右脚面扣左腘窝，身体由右后转 180°，同时两拳变俯掌前伸，随转体向右平抹；约至 90°时，两臂外旋，掌心向上、向内，屈肘；转至 180°时，两掌位于头上方；眼向前平视（图 43 ①）。

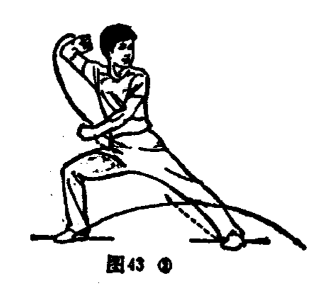


图43 ②

动作不停，身体继续向右转 180°，随即上右步成右弓步；两掌继续向右经右肩上方向后、向左绕头；至左肩、左胸时，双掌变拳向右领带，右拳在上略高于头，拳心向外，拳眼朝下，左拳至右腹前，拳心向内，拳眼朝上，与右拳拳眼相对；眼向左平视（图 43 ②）。

要点：直腿立腰，旋转自然，上步准确，手到脚到。



图44 ①

44．提手炮单叉

右腿蹬地，身体左移，右脚从左脚前面作盖跳步，左腿屈膝后踢，同时右拳向下、向外、向内成立圆划弧于腹前，与左掌相击；眼向左平视（图 44 ①）。

上动不停，右腿全蹲，左脚

上步成左仆步；同时左掌下按于裆前，掌心向下；右拳抱于腰间，拳心向上；眼向左平视（图44 ②）。

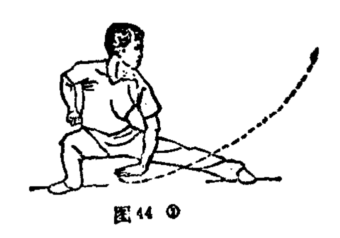


图44 ①

45．二起脚

右腿蹬地，身体前移，左腿屈膝前弓；同时左臂外旋翻腕，左掌心朝上沿左腿内侧向前上方抄起；眼看左掌(图 45 ①)。



图45 ①

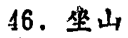
右脚上步，右拳变掌向前上方穿出，同时左掌回收腰间；眼看右掌(图 45 ②)。

上动不停，身体前移，左腿屈膝上提，同时右腿蹬地腾空跳起，随即挺膝绷脚面向前上方踢摆，右臂内旋翻腕，右掌掌心向下与右脚面相击于脸前，高于肩低于眼；眼向前平视(图 45 ③)。

图45 ②

图45 ③

要点：动作连贯，起跳轻松；空中动作击拍要响亮；击拍时要挺胸、收腹、立腰。



46. 坐山



图46 ①

左脚领先着地，身体右转90°，随即落右脚，左腿屈膝后提；右掌变拳随右腿下落转体之势向下，向右划弧于身体右侧；左拳同时向上并微向外、向内屈肘内格于左肩上方；眼看右拳（图46①）。



图46 ②

上动不停，左脚向左侧迈步成马步；左拳变掌向右、向下经右胸前向外划弧，按掌于左膝上面；右拳从身体右侧向上划弧至额前斜上方抖腕架拳，拳心向上；眼向左平视（图46②）。

要点：以腰带臂，抖腕架拳时转头要迅速；要挺胸、收腹、立腰；两脚平行并内扣。

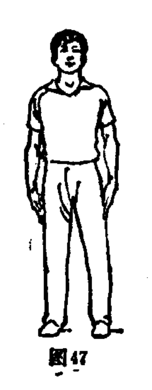


图47

47. 收势

左脚向右侧收半步，两脚平行开立与肩同宽；两臂自然下垂于两侧；眼向前平视（图47）。

第二节

1. 预备式

与第一节预备式相同（图1）。



图1

2. 三砍手

重心右移于右腿上，左腿屈膝后提，两拳变掌置于右腹前，指尖相对；眼向左平视（图2①）。

动作不停，上左脚成左弓步，同时两臂内旋，右掌根抵左腕，两掌立掌向前推出；眼向前平视（图2②）。

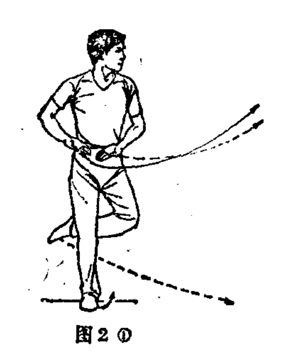


图2①

连贯图2①、②动作为一次砍手，连续作三次为三砍手。

要点：动作连贯，以腰发力，力达指尖。

3. 三砸拳



图2②

收左脚，再出左步为左弓步；同时两掌变拳，左拳收回腰间，右拳随上体向左拧转，并由上向下经左侧砸拳于左胯外侧，拳轮斜向下；眼向前平视（图3①）。

右脚上步成右弓步，上体向右拧转，左拳随转体由上向下经右侧砸拳于右胯外侧，拳轮斜向

下；右拳收回腰间；眼向前平视（图3②）。

再重复一次图3①的动作（图3③）。

要点：动作连贯，拧腰充分，力发丹田。

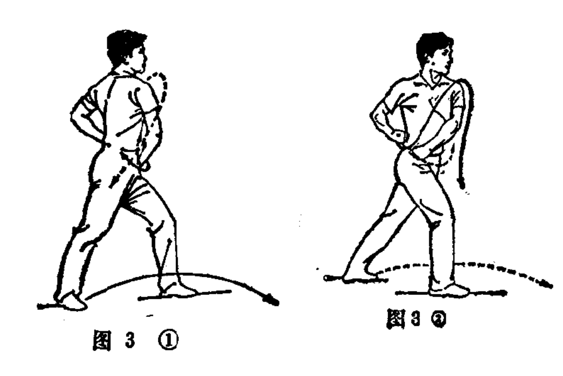
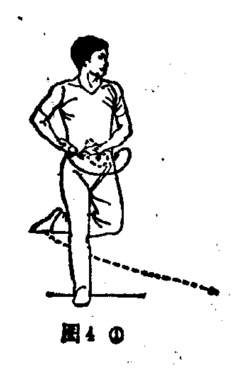

图3 ①　　图3 ②

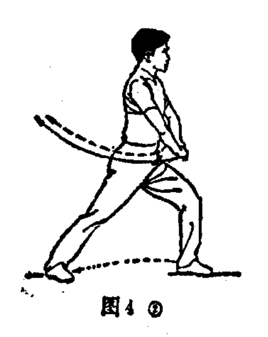

图3 ③

4. 跳步撅手

右脚提起向左脚前盖跳步，左腿屈膝后提，身体随之右转约90°，两拳变掌贴于右腹前；眼向前平视（图4①）。

动作不停，上左脚成左弓步；同时两掌变拳内旋翻腕拧把，拳心向下；左拳在内贴腹，右拳在外与左拳轮相接；眼向前平视（图4②）。


图4 ①


图4 ②

5．云顶双震脚

与第一节第5势相同（图5①、②）。

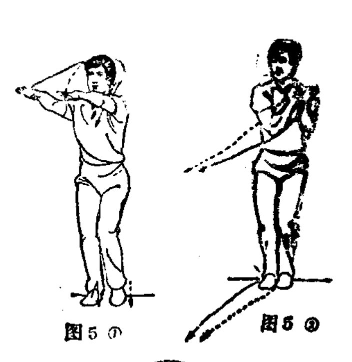


图5①　图5②

6．上步七星

与第一节第6势相同（图6）。

图6

7．提手炮盖跳步仆步按掌

与第一节第24势相同（图7①、②）。

图7①　图7②

8．二起脚

与第一节第45势相同（图8①、②、③）。

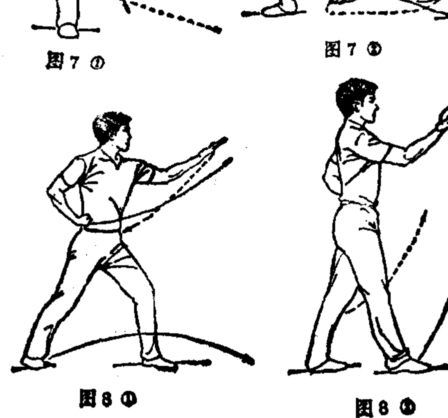
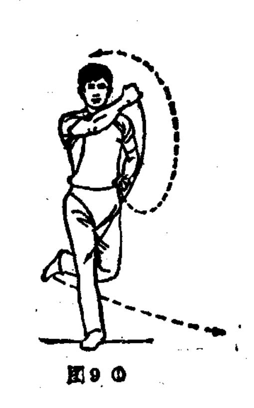


图8①　图8②


图8③

9．坐山

左脚领先着地，身体右转90°，随即落右脚，左腿屈膝后提；右掌变拳随右腿下落、转体之势向下、向右、向上成立圆划弧于左胸前，拳心向后；眼向前平视(图9①)。


图9①

动作不停，左脚向左侧迈步成马步；右臂内旋，向下、向外再向内划弧栽拳于右膝上，拳心向外，拳眼朝内；左拳向下、向外、向上经左侧成立圆划弧于头上方翻腕架拳，拳心朝斜上；眼向左平视(图9②)。


图9②

10．上步转身跳仆步按掌

上体右转90°，左脚经右脚前上步；左拳变掌经右胸前向下、向左后挂摆，掌心向内；右拳变掌随之后摆于左胯外侧（图10①）。

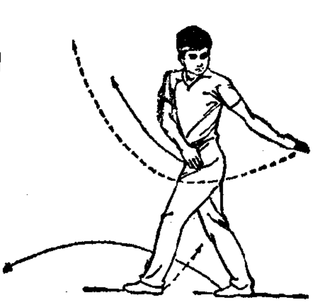


图10 ①

重心前移，左腿蹬地，右脚向前跳步支撑，左腿屈膝后提；同时两臂随跳步经体前向上挑起，左臂伸直，掌心向右，右臂微屈，右掌护于左肘内侧，掌心向左；眼向前平视（图10②）。

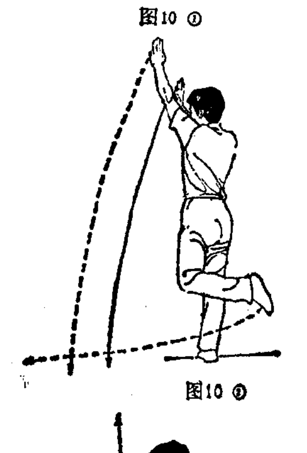


图10 ②

图10 ③

动作不停，身体下移右腿全蹲，左脚向前插出成左仆步；同时两掌以掌根为力点，随身体下降按于体前；眼向前平视（图10③、10③附）。



图10 ③附



图11

11. 冲天炮

身体前移，上右步并步震脚；同时右掌变拳向前、向下、向内绕左前臂一周，再经腹、胸向上屈肘冲拳，高与鼻平，拳心向里；左掌变拳屈肘横臂于腹前，拳眼向上与右肘相接；眼向前平视（图 11 ）。

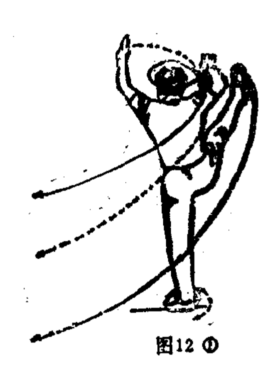


图12 ①

12. 双震脚外摆莲跨虎势

原地双震脚（先左后右）；随即右腿挺膝绷脚面并内扣，向上、向外、向后扫摆至右肩外侧；同时左腿支撑身体随外摆腿右转约90°；两拳变掌配合摆腿从左胸前向上、向右划弧于体前与右脚面相击；眼视前方(图12①)。

上动不停，身体继续右转约180°，右腿随转体向左后方落步成右弓步；同时右臂外旋，掌心朝内由右向后、向左划平圆绕头一周，随即前臂内旋，由掌变拳随转体向左后方领带，屈肘置于头部右侧；左掌变拳，向下、向右经体前屈肘横臂置于腹前，左拳置于右膝内侧上方，拳心向内，拳眼朝上，与右拳眼相对；眼向左平视（图 12②）。



图12 ②

要点：摆腿迅速，转体自然，击拍响亮，动作连贯。

13．提手炮

重心左移，收右腿并步震脚；同时右拳向外、向下划立圆挂臂于体前，左拳变掌与右拳相击于腹前；眼向右平视（图 13）。

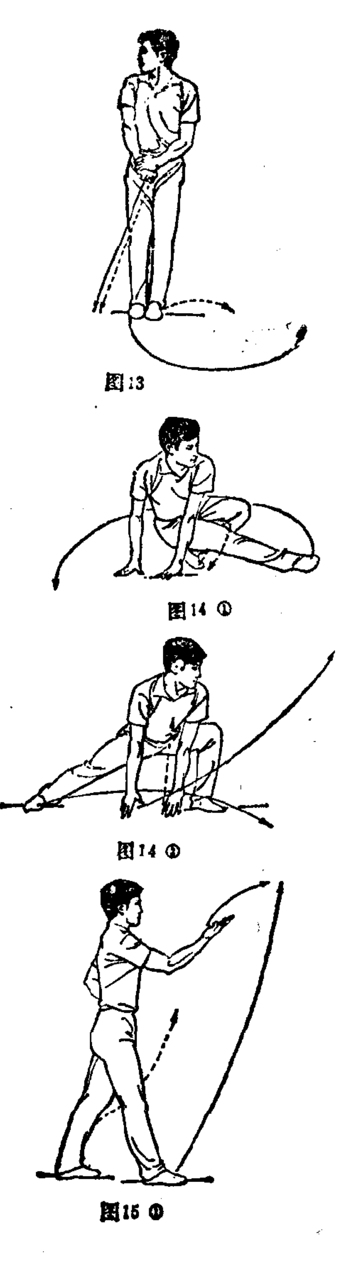


图13

14．扫腿

左脚向左迈步，屈膝下蹲成右仆步，以左脚前脚掌为轴，右脚全脚掌着地铺地前扫 180°；同时两掌随身体下降经左脚外侧扶地支撑；眼看右脚（图 14①）。

图14 ①

动作不停，左脚蹬地稍腾空，让右腿继续向后扫转 180°，眼向前平视（图 14②）。

图14 ②

要点：以腰带腿，扫动连贯。

15．二起脚

上体微左转，右脚向前上步；同时左掌变拳收回腰间，右掌掌心向上，向前上方抄起；眼向前平视（图 15①）。

图15 ①



图15 ②

重心前移，左腿屈膝上提，同时右腿蹬地跳起，并挺膝绷脚面向前上方踢摆；右掌随之翻腕，掌心向下于体前与右脚面相击，不高于眼，不低于肩；眼向前平视（图 15 ②）。

要点：同第一节第 45 势。

16. 坐山

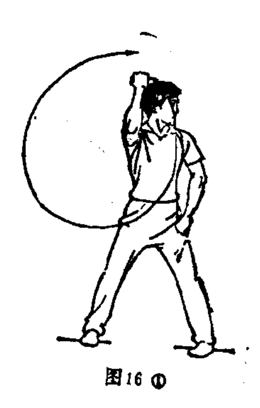


图16 ①

左脚领先着地，身体右转 90°，落右脚于左脚内侧，随即左腿屈膝微后提并向左迈半步；左拳从外侧向上经左肩上方向下栽拳于左膝上方；右拳随右腿下落向外、向上再向内立圆划弧并屈肘格臂于右胸前，拳心向内；眼向左平视（图 16 ①）。

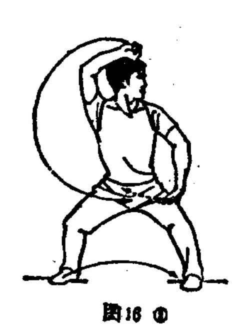


图16 ②

上动不停，右拳继续向下经左胸前向外、向上经身体右侧划立圆，并抡臂于额前斜上方抖腕架拳，拳心朝上；右拳变掌按于左膝上方；眼向左平视（图 16 ②）。



图17

17．提手炮

收右腿并步震脚；右拳向外、向下经右侧划弧与左掌心相击于腹前；眼向右平视（图 17）。

18．右弓步冲拳

右脚向右迈步成右弓步；同时收右拳于腰间并向前冲出，左掌变拳收回腰间；眼向前平视（图18）。

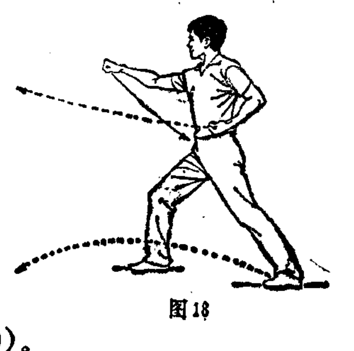


图18

19．两抢手

左脚上步成左弓步；右拳变掌收回腰间，左拳变掌向前穿出，掌心向上；眼向前平视（图 19 ①）。

右脚上步成右弓步；左掌收回腰间，右掌向前穿出，掌心向上；眼向前平视（图 19 ②）。



图19 ①



图19 ②


图20 ①
图20 ②
图20 ③
图20 ④

20. 拉弓势

左腿提膝扣裆，身体右转90°；左掌随转体经腹前向右上穿于右臂上方，使两臂交叉于胸前；眼视左掌（图20①）。

上动不停，左脚向右脚外侧落地，右腿屈膝后提；同时右掌以掌背向身体右侧斜下方弹击，左臂内旋，掌心向外，向前、向左做平圆划弧搂手至身体左侧，掌心向后；眼向前平视（图20②）。

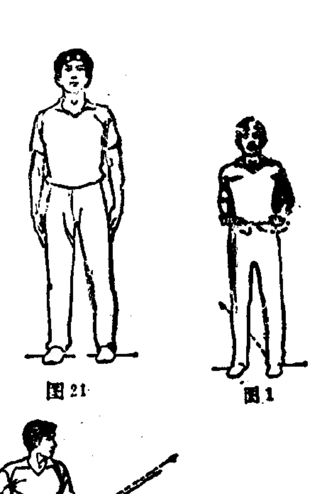
上动不停，身体左转180°，上右脚成右弓步；左掌继续向下、向后划弧，抓握成拳收回腰间，再经腹前上移至右胸前，拳眼向上，拳心朝内；右掌随转体向前平抹，与落右步的同时，屈肘变拳于体前，拳眼向上；眼向前平视（图20③）。

右拳立拳收回腰间，同时左臂微屈向前横击，拳眼向上，拳心朝内；眼向前平视（图20④）。

要点：转腰带臂，力达前臂。

21．收势

左脚收半步，两脚与肩同宽；两臂自然下垂于体侧；眼向前平视（图21）。


图21　图1

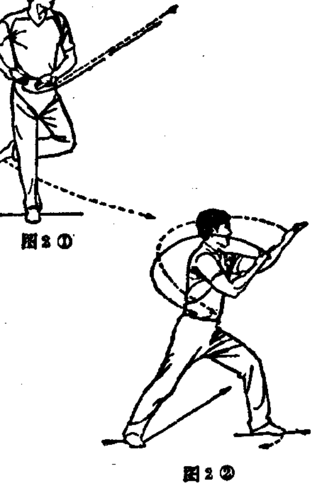
第三节

1．预备式

与第一节预备式相同（图1）。

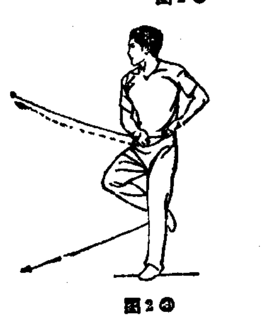
2．三袭手

身体稍左转，左腿屈膝后提；两拳变掌前移于腹前，掌心向上；眼向左前方平视（图2①）。


图2①　图2②

上左步成左弓步；两掌同时向前上方仰掌穿出，左掌在前，右掌在后贴左前臂内侧，左掌指尖与鼻同高；眼向前平视（图2②）。

身体右转约120°，收右腿并屈膝后提；随转体两掌经脸前向外、向下划弧于腹前；眼向右前方平视（图2③）。


图2③

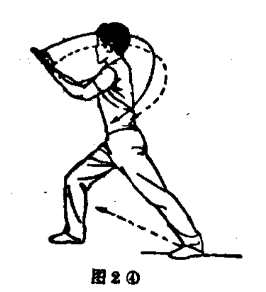


图2④

上右步成右弓步；两掌同时向前上方仰掌穿出，右掌在前，左掌在后贴于右前臂内侧，右掌指尖与鼻同高；眼向前平视（图2④）。

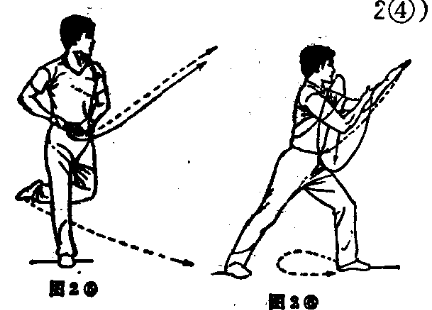


图2⑤　　图2⑥

图2⑤、⑥与图2③、④的动作相同，方向相反（图2⑤、⑥）。

要点：手到步到，力达指尖。

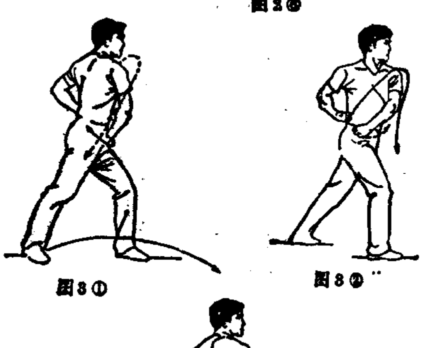


图3①　　图3②

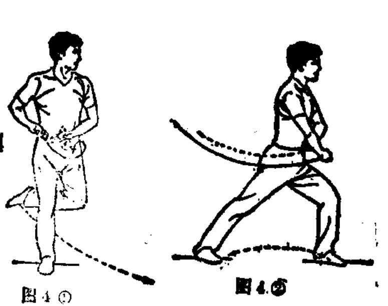
图3③

3．三砸拳

与第二节第3势相同（图3①、②、③）。

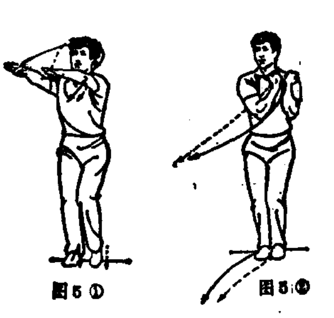
4. 跳步振手

与第二节第4势相同（图4①、②）。


图4①　图4②

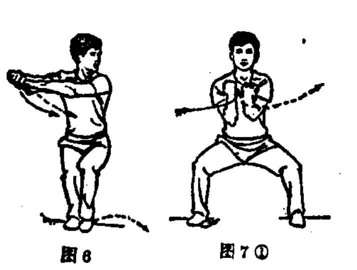
5. 云顶双震脚

与第一节第5势相同（图5①、②）。


图5①　图5②

6. 上步七星

与第一节第6势相同（图6）。


图6　图7①

7. 单鞭

与第一节第7势相同（图7①、②）。


图7②

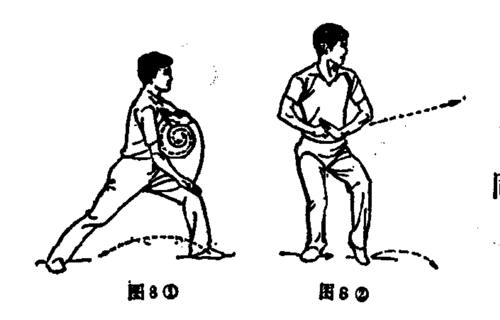


图8①　图8②

8．怀中抱月

与第一节第8势相同（图8①、②）。

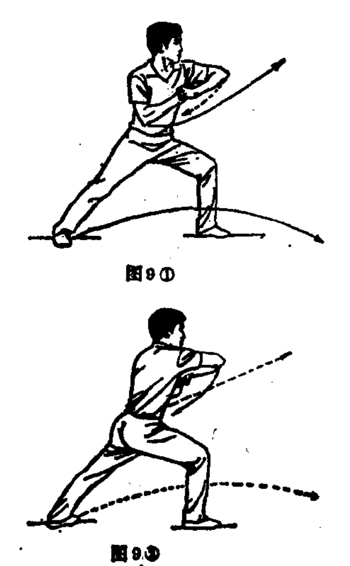


图9①

图9②

9．三摇身

右腿蹬地推左脚前上一大步，右脚擦地跟步成左弓步；与上左步的同时，左拳变掌紧抱右拳，拳面向前，左肘前顶；眼向前平视（图9①）。

右脚上一大步，左脚擦地跟随成右弓步；同时右肘向前顶击；眼向前平视(图9②)。

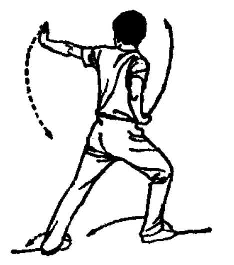
左脚再上一大步，右脚擦地跟随成左弓步；同时左肘向前顶击；眼向前平视(图9③)。

要点：动作连贯，力达肘尖。

图9③

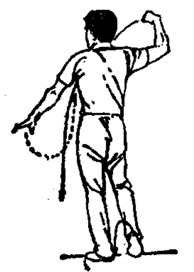
10．翻身打

身体由左后转180°上左脚成右弓步；左掌五指分开，指节微屈，掌心含空变虎豹爪掌，随转体反手向后以掌心向外、向上、向后成弧线往下抓击；眼视左掌(图10)。


图10

11．海底炮

身体左转90°，重心左移，右腿伸直随重心前移擦地跟随于左腿后侧；同时左掌继续向下抓击至体前斜下方，右臂屈肘上举，右拳举至右肩上方；眼向前平视（图11①)。


图11①

右脚稍提，身体下蹲，同时震右脚于左脚内侧；左掌变拳向下、向内、向上经腹前上绕，前臂外旋，屈肘于右胸前；右拳向下经胸、腹前随身体下蹲冲拳于膝前，拳心向内；眼向前平视(图11②)。

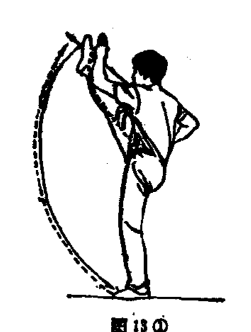

图11②

12．冲天炮

身体起立震右脚；同时右拳从左前臂内侧经腹前屈肘向上冲拳，拳心向里，高与鼻平；左拳稍向下，拳眼与右肘相接；眼向前平视(图12)。

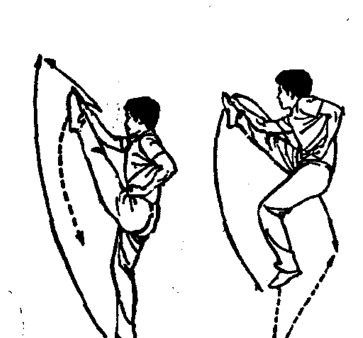

图12

13. 五子登科


图13①

右腿挺膝，右脚绷脚面上踢；左拳变掌向上穿出，同时左前臂内旋翻腕，左掌心与右脚面相击；右拳屈肘收抱于腰间；眼向前平视(图 13①)。

右脚直腿下落变支撑腿，随即左腿挺膝，左脚绷脚面向上踢摆；左掌变拳收回腰间，右拳变掌向上穿出，同时前臂内旋翻腕，掌心向下与左脚面相击；眼向前平视(图 13②)。


图13②　图13③

左脚在空中屈膝内收，身体重心稍下降，随即右腿伸膝蹬地起跳，并挺膝绷脚面向上踢摆；同时右掌变仰掌微内收再穿出翻腕与右脚面相击；眼向前平视(图 13③)。

上动不停，左脚落地随即蹬跳，并屈膝向后撩踢；上体在空中右转 90°，右掌随转体向下、向体后用掌心拍击左脚掌；眼看右掌（图13④)。

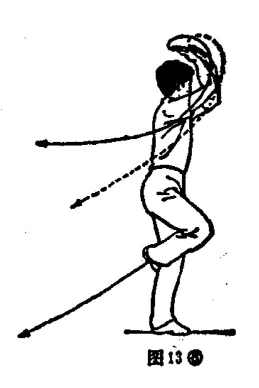

图13④

上动不停，右脚落地支撑，左腿向前、向右胸方向屈膝上提，左、右掌经两侧向上于额前斜上方击掌（右掌背击左掌心）；

同时右腿蹬地腾空跳起，挺膝、绷脚尖并内扣，从内向上、向外经体前扫摆，右脚面经脸前时，左、右掌心分别与脚面相击；身体在空中向右转体 90°；眼向前平视(图 13⑤)。


图 13⑤

上动不停，左脚领先着地支撑，右腿随势下落、屈膝，以右脚扣左腘窝；同时两掌外旋、屈肘，掌心向内；眼向前平视(图 13⑥)。


图 13⑥

上动不停，身体继续右转 90°，上右脚成右弓步；两掌配合转体落步从右向后、向左绕头一周变拳，右前臂内旋向落步方向领带，拳眼朝下，左臂屈臂横肘于右腹前，左拳拳眼向上，拳心朝内，与右拳拳眼上下相对；眼向左前方平视(图 13⑦)。

要点：动作连贯，起跳有力而轻松，击拍要响亮。


图 13⑦

14．三袁手

与本节第2势相同（图 14①、②、③、④、⑤、⑥）。

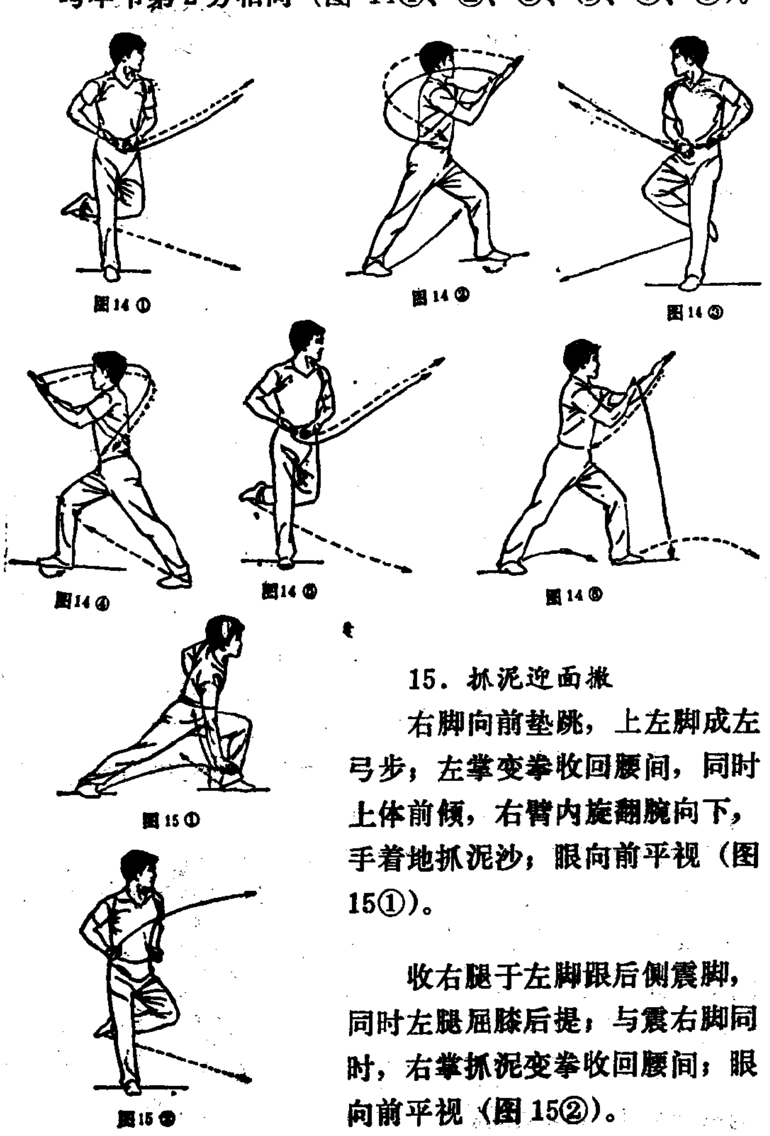


图14① 图14② 图14③

图14④ 图14⑤ 图14⑥

图15① 图15②

15．抓泥迎面撒

右脚向前垫跳，上左脚成左弓步；左掌变拳收回腰间，同时上体前倾，右臂内旋翻腕向下，手着地抓泥沙；眼向前平视（图15①）。

收右腿于左脚跟后侧震脚，同时左腿屈膝后提；与震右脚同时，右掌抓泥变拳收回腰间；眼向前平视（图15②）。

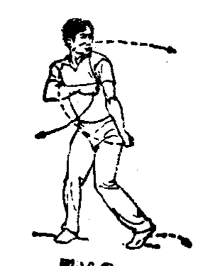
动作不停，上左脚成左弓步；同时右拳变掌（五指分开）将泥沙向前撒出；眼向前平视（图 15 ③）。


图15 ③

要点：震脚有力、沉稳；蹬地要合胯，转腰催肩，力达掌心。

16．左边裹

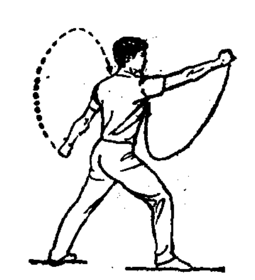
身体右转 90°，左脚蹬地，重心随转体后移，左腿屈膝扣裆成丁步收于右脚内侧；右掌变拳回撤于左腋前，左臂随转体收步沿左腿外侧内旋挂臂，拳心向外 眼向左前方平视（图16 ①）。


图16 ①

上动不停，身体微左转出左脚成左弓步；左臂向内、向上经体前向左肩外侧成立圆抡臂，同时右拳从左腋下向下、向内，经腹前向身体右侧向外划弧；眼看左拳（图 16②）。

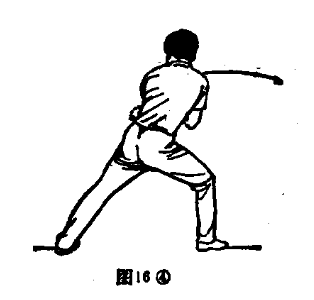

图16 ②

上动不停，上右步向左转体 180°成右弓步；左臂随上步转体向下、向后挂臂，右臂向上，向前抡拳；眼看右拳（图 16③）。


图16 ③

上动不停，左臂屈肘使拳上移至左肩上方并屈腕向下经左胸

前向下冲拳于裆前，拳心向内；同时右拳向下，向内挂臂，再以肘关节为轴，向内、向上划弧并屈肘叠臂于右胸前，拳心向内，右肘贴肋；眼向左平视（图16④）。

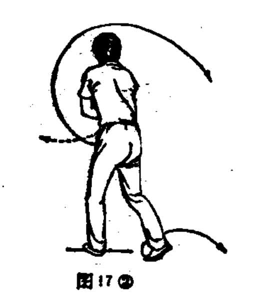

图16④

要点：动作连贯，以腰带臂，拧裹严谨，力达左拳面。


图17①

17．右边裹

重心左移成左弓步；同时右拳向右肩方向内旋，右前臂钻出，拳眼向下，拳心向后；左拳抱拳收回腰间；眼看右拳（图17①）。


图17②

动作不停，收右腿屈膝掩裆、脚跟离地；同时右臂内旋，向下、向内挂臂于体前；右拳贴腹上插于左腋前；眼向右方平视(图17②)。

17③、④、⑤的动作与图16②、③、④的动作相同，唯方向相反(图17③、④、⑤)。

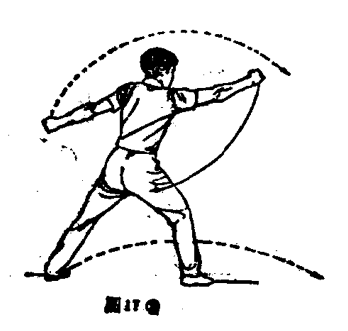

图17③



图17④



图17⑤

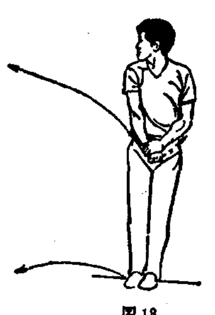


图18

18．提手炮

收右腿并步震脚于左脚内侧；同时右臂直臂向左、向上再经右侧向下成立圆抡臂于腹前，左拳变掌下移与右拳相击于腹前；眼向右平视(图 18)。

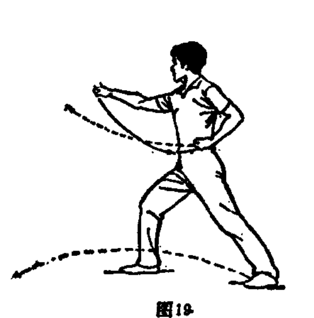
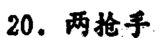


图19

19．右弓步冲拳

身体右转 90° 上右步成右弓步；同时右拳收回腰间再向前冲出，拳心向下，左掌变拳收回腰间；眼向前平视(图 19)。



20．两抡手

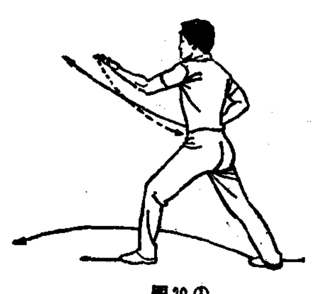
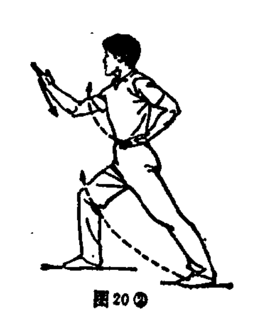


图20①

左脚上步成左弓步；同时左拳变仰掌向前穿出；右拳收回腰间；眼向前平视(图 20①)。


图20②

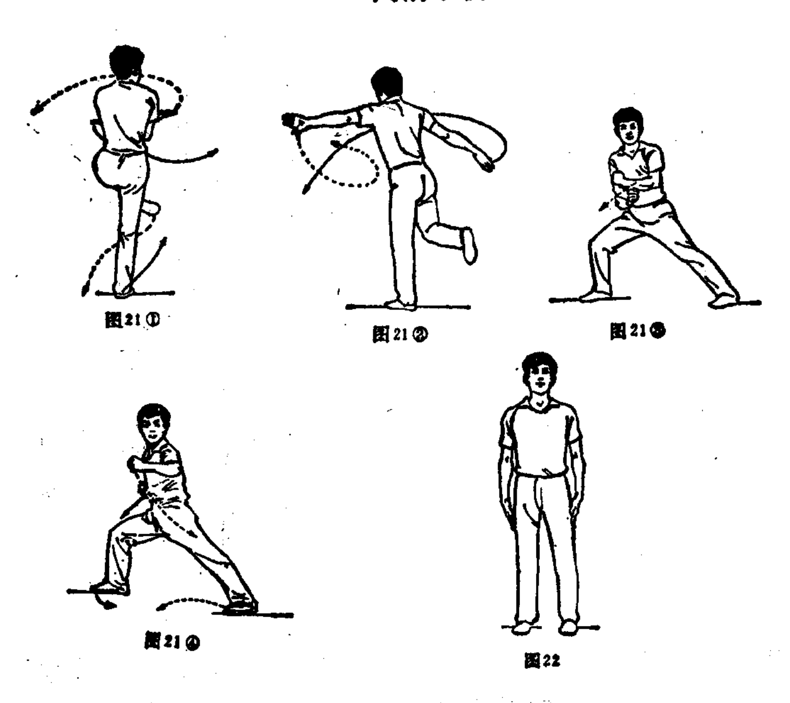
右脚上步成右弓步；同时右拳变仰掌向前穿出；左掌收回腰间；眼向前平视（图20②）。

21．拉弓势

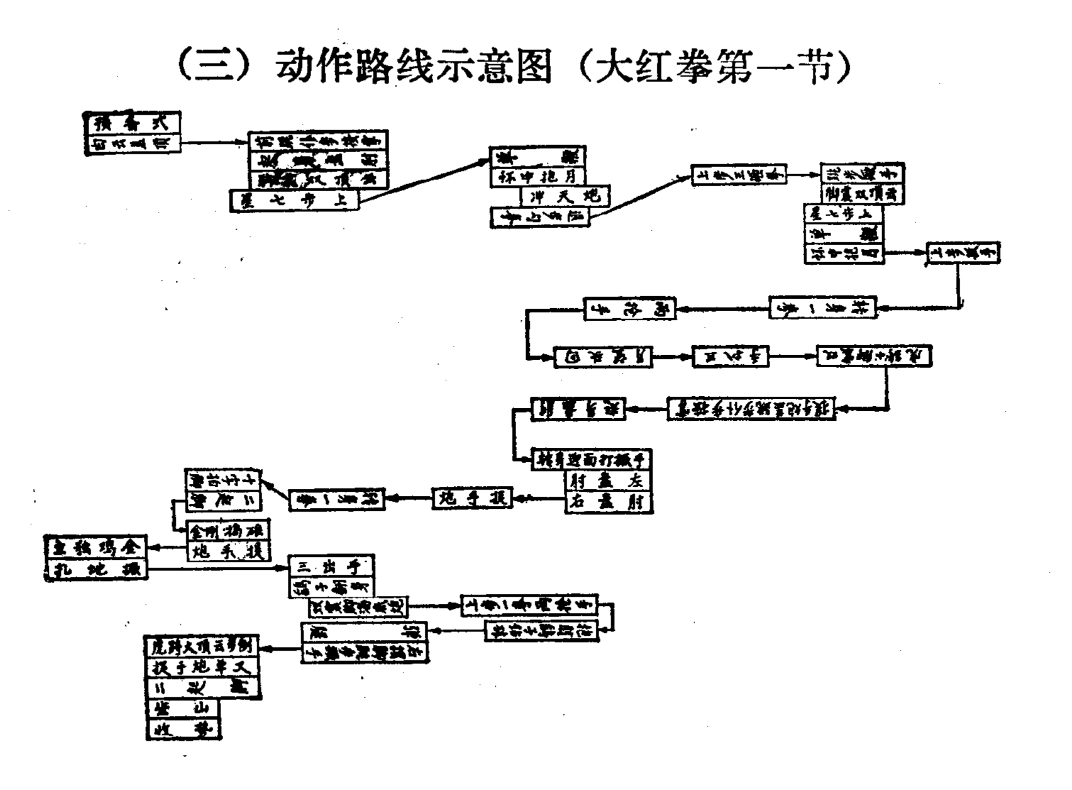
与第二节第20势相同（图21①、②、③、④）。

22．收势

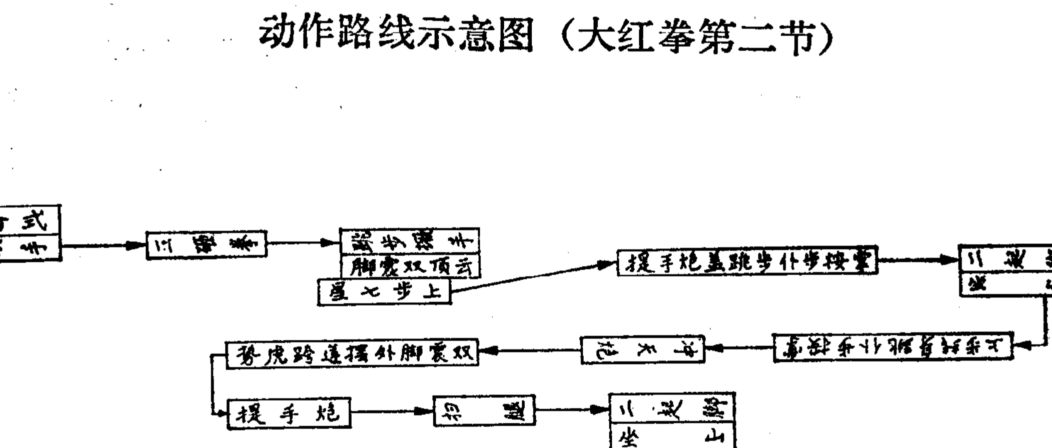
左脚收半步与肩同宽，平行站立；两臂自然下垂于体侧；眼向前平视(图22)。


图21①　图21②　图21③　图21④　图22

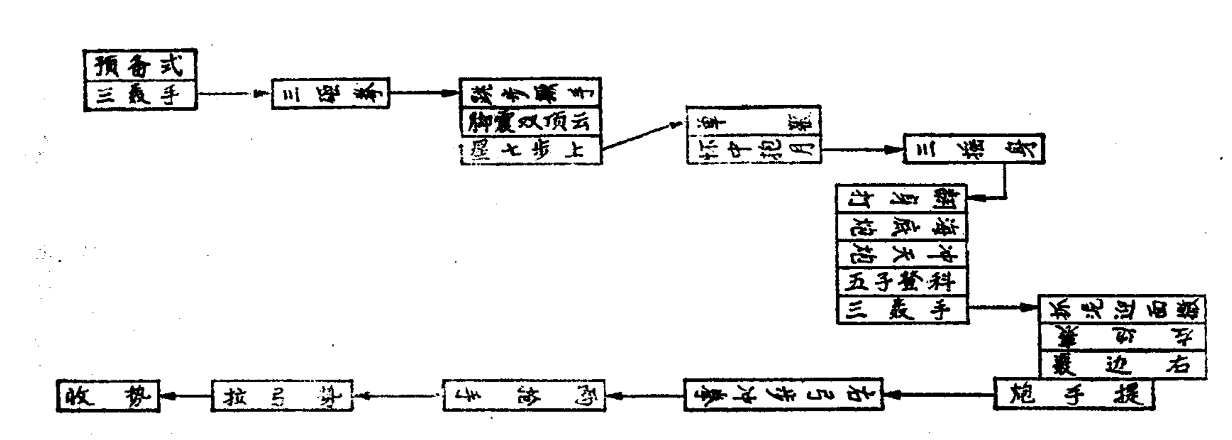
（三）动作路线示意图（大红拳第一节）



动作路线示意图（大红拳第二节）



动作路线示意图（大红拳第三节）



说明：

1．整套拳路动作往返均在一条直线上，因无法叠写，故将图面展开。

2．几个动作在原地活动的，“动作名称”并列。

3．“动作名称”的下端，为练习者的面向方向；上端为背向方向。

4．本拳起势时，练习者的方向为面南背北，左东右西。

封面设计：王维震

统一书号： 7015·2188
定　　价：　　0.34 元